

6



शारीरिक शिक्षा और
योग के आयाम



टिप्पणी

मनोवैज्ञानिक पक्ष



उपरोक्त वार्तालाप से हम यह समझ सकते हैं कि बाल मनोवृत्ति को समझने के लिए, माता-पिता को मनोविज्ञान के बारे में अवश्य जानना चाहिए। जैसे-जैसे बच्चे बढ़ते हैं, वह किशोरावस्था में कई चुनौतियों का सामना करते हैं। उनका व्यक्तित्व कैसा है, वे कौन सी प्रेरक शक्तियाँ हैं जो उसे कुछ करने के लिए विवश करती हैं। चीजों को सीखने की उसकी क्षमता क्या है? इसके अतिरिक्त अन्य कई कारक होते हैं जो उनके प्रदर्शन को बढ़ा सकते हैं। आइए, हम उन सभी प्रश्नों के उत्तर तलाशें जो सक्रिय वार्तालाप से उत्पन्न हुए हैं।



उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने में पश्चात् आप :

- एक किशोर की समस्याओं एवं मनोवैज्ञानिक विशेषताओं को समझ सकेंगे;



शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी

- व्यक्तित्व, अधिगम तथा अभिप्रेरणा की संकल्पना की व्याख्या कर सकेंगे;
- प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों का विश्लेषण कर सकेंगे और
- योग के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव का आंकलन कर सकेंगे।

6.1 किशोरों के लक्षण

एक बालक वृद्धि एवं विकास के विभिन्न चरणों से गुजरता है, जैसे कि शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था और वयस्कावस्था। बाल्यावस्था और वयस्क होने के बीच की संक्रमणकालीन अवधि किशोरावस्था कहलाती है। किशोरावस्था आमतौर पर टीनऐज है लेकिन यह अवस्था कब से आरम्भ होती है यह कहना बहुत कठिन है। हालाँकि युवावस्था के आरम्भिक समय से परिपक्वता की उम्र तक किशोरावस्था आरम्भ होती है; सामान्यतः यह 10 से 19 साल तक होता है। यौवनारम्भ के दौरान शारीरिक विकास तीव्रगति से होता है विशेषकर लैंगिक परिवर्तन दिखाई पड़ते हैं जो आरम्भिक 2 वर्षों तक जारी रहते हैं और इस अवस्था को किशोरावस्था की शुरुआत के रूप में भी जाना जाता है। लड़कों में यौवन की शुरुआत रात्रि स्खलन द्वारा एवं लड़कियों में पहले मासिक धर्मचक्र द्वारा चिह्नित होती है।

किशोरों में होने वाले विभिन्न परिवर्तनों को विभिन्न भागों में वर्गीकृत किया गया है जैसे – शारीरिक परिवर्तन, संज्ञानात्मक परिवर्तन, सामाजिक परिवर्तन और भावनात्मक परिवर्तन। ये परिवर्तन किशोरों के शरीर में हार्मोनों के उतार-चढ़ाव के कारण होते हैं यह परिवर्तन एक समान होते हैं लेकिन सभी किशोरों में इस समय में हुए परिवर्तन एक तरह के नहीं हो सकते। इसका आशय यह है कि सभी किशोर एक ही समय में विकसित नहीं होते हैं लेकिन इस अवस्था में परिवर्तन होते हैं। कुछ किशोर बहुत जल्दी परिपक्व हो सकते हैं और कुछ बहुत देर से परिपक्व होते हैं। उदाहरणार्थ – एक ही उम्र के दो किशोरों में एक ही ऊंचाई, वजन या एक ही बौद्धिक प्रतिभा नहीं हो सकती है, लेकिन वे इस अवस्था में अपनी अधिकतम ऊंचाई, वजन या बौद्धिक विकास को प्राप्त करेंगे। किशोरावस्था से संबंधित विशेषताओं के बारे में नीचे विस्तार से बताया गया है:

शारीरिक परिवर्तन: इस अवस्था में, बच्चा शारीरिक विकास की अपनी अधिकतम सीमा को प्राप्त कर लेता है। हड्डियाँ और मांसपेशियाँ अपने अन्तिम आकार को प्राप्त करती हैं। अंगों की वृद्धि और कार्य अपने चरम पर होते हैं। सभी ग्रंथियाँ लगभग सक्रिय हो जाती हैं। ऊंचाई और वजन में वृद्धि और अपनी अन्तिम सीमा को प्राप्त करते हैं। यौवन के दौरान इन घटनाओं का अनुक्रम किशोरों में समान होता है, हालांकि विकास में समानता की दर हर व्यक्ति में समान नहीं हो सकती है। इस कारण से, कालानुक्रमिक वर्षों में इस अवधि को खोजना मुश्किल है। इसके अतिरिक्त, बच्चा लैंगिक रूप से परिपक्व हो जाता है और प्रजनन करने की क्षमता को प्राप्त कर लेता है। इसके अतिरिक्त, शरीर पर बाल अधिक मात्रा



में उग आते हैं जो कि बच्चों की शारीरिक परिपक्वता को परिलक्षित करता है। लड़कों की आवाज कठोर है और लड़कियों की कोमल हो जाती है।

भावनात्मक परिवर्तन: इस अवस्था में किशोर क्रोध, प्रेम, भय, और खुशी आदि भावनाओं को नियंत्रित करने में असमर्थ होते हैं, इस अवस्था की आरम्भिक अवस्था में विवेकहीन व्यवहार करने लगते हैं। यदि सब कुछ सही तरीके से चल रहा है तो वे खुश हो जाते हैं। इसलिए इस अवस्था की आरम्भिक अवस्था में बच्चा अक्सर चिड़चिड़ा होता है, आसानी से उत्तेजित हो सकता है और अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने के बजाय उनमें बह जाता है; हालांकि, किशोरावस्था के बाद के वर्षों में वह अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में सक्षम हो जाता है और भावनात्मक रूप से स्थिर भी हो जाता है। इसके अतिरिक्त बच्चा अपनी आत्म-चेतना, आत्म-सम्मान और आत्मगौरव के विषय में बहुत चिन्तित रहता है। उदाहरणार्थ – यदि दूसरों के सामने माता-पिता उन्हें डांट देते हैं तो वह अपने आपको बेहद शर्मिदा महसूस करते हैं।

सामाजिक परिवर्तन: किशोरों (Adolescents) का परिवार के साथ संबंधों में परिवर्तन आता है। वे अपने को माता-पिता से खुद को पृथक कर लेते हैं। किशोर अपने माता-पिता के स्थान पर दोस्तों को अधिक महत्व देने लगता है। उनमें अपने मित्रों के प्रति सुदृढ़ भावनात्मक लगाव एवं विश्वास बढ़ जाता है जबकि माता-पिता के साथ कई बार संघर्ष की स्थिति देखी जा सकती है। इस उम्र में उनके लिये स्वतंत्रता का महत्व अधिक बढ़ जाता है इसलिए, वे अपनी समस्याओं को हल करने के लिए माता-पिता से कोई मदद नहीं लेना चाहते हैं। इसके अतिरिक्त, वे अपने मित्र समूह में अस्वीकृति की अपेक्षा स्वीकृति को पसंद करते हैं। इस अवस्था का अन्तिम चरण आते-आते तक वह किशोर बालक समाज के मानदंडों के अनुसार व्यवहार करने में सक्षम हो जाता है क्योंकि अब तक वह उचित अनुचित के बीच के अन्तर को समझने लगता है।

संज्ञानात्मक परिवर्तन: इस अवस्था में किशोरों की सोच अमूर्त हो जाती है। अब वे किसी भी मुद्दे पर तर्कसंगत ढंग से सोच सकते हैं। कभी-कभी वे कई मुद्दों का बड़े गंभीर रूप से विश्लेषण करते हैं, जैसे चीजें कैसी होती हैं? और वे कैसे हो सकती हैं? ताकि वे हर मामले पर प्रश्न कर सकें और उनके माता-पिता सोचते हैं कि उनका बच्चा केवल बहस करने के लिये हर विषय पर सवाल उठा रहा है। जबकि वे इस अवस्था में विवेकशील हो जाते हैं। वे अपनी तर्कशक्ति का विकास करते हैं अतः अपने आस-पास के हर मामले में अपनी तरह से तर्क देने की कोशिश करते हैं। और यह बदलाव उनमें स्पष्ट रूप से दिखाई पड़ता है, जैसे पारस्परिक संबंधों, राजनीति, दर्शन, धर्म और नैतिकता, दोस्ती, विश्वास, लोकतंत्र, निष्पक्षता और ईमानदारी जैसी अवधारणाओं में उनकी रुचि बढ़ जाती है। अपने आस-पास की चीजों पर उनकी पसंद नापसंद दृढ़ होती जाती है। उदाहरणार्थ – यदि किसी लड़के अथवा लड़की को कोई विशेष प्रकार के कपड़े पसन्द आते हैं तो वे वही पहनना पसन्द करेंगे।

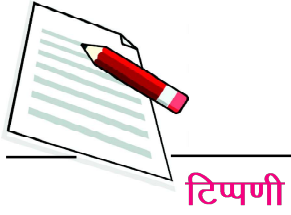
शारीरिक शिक्षा और
योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



पाठगत प्रश्न 6.1

1. निम्नलिखित का मिलान कीजिए –

कॉलम (क)

क. सामाजिक परिवर्तन

ख. भावनात्मक परिवर्तन

ग. संज्ञानात्मक परिवर्तन

द. लैंगिक परिवर्तन

कॉलम (ख)

(i). शरीर

(ii). पारस्परिक सम्बन्ध

(iii). क्रोध

(iv). मस्तिष्क

2. किशोरावस्था सामान्यतः से वर्षों में आरम्भ होती है।

3. किशोरावस्था बाल्यावस्था एवं के बीच की अवस्था होती है।



क्या आप जानते हैं?

अंग्रेजी भाषा का एडोलसेन्स शब्द लैटिन भाषा के 'एडोलसेर' शब्द से लिया गया है जिसका अर्थ होता है "विकसित होना" या "परिपक्वता की ओर बढ़ना"। परिपक्वता में न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक विकास भी होता है। यह ऐसी अवस्था है जो बाल्यावस्था एवं वयस्कावस्था के बीच की खाई को पूरा करती है, और बच्चा वयस्क के रूप में भी जाना जाता है।

6.2 व्यक्तित्व की अवधारणा

एक आम आदमी के लिये व्यक्तित्व शब्द का अर्थ है सुन्दर एवं आकर्षक व्यक्ति उसके लिये शारीरिक स्वरूप ही व्यक्तित्व को परिभाषित करता है। एक व्यक्ति दूसरों के साथ जितनी अच्छी तरह से बातचीत करता है इससे दूसरों को यह पता चलता है कि इस व्यक्ति का व्यक्तित्व अच्छा है। ऐसे व्यक्ति जो अच्छे नहीं दिखते या अच्छे ढंग से कपड़े नहीं पहनते हैं अथवा ठीक से बातचीत नहीं करते उनका व्यक्तित्व अच्छा नहीं माना जाता। व्यक्ति के बाहरी व्यवहार या चरित्र को व्यक्तित्व समझा जाता है। कभी-कभी तो व्यक्तित्व को चरित्र के समकक्ष समझा जाता है। लेकिन वैज्ञानिक रूप से यह व्यक्तित्व की सही अवधारणा नहीं



है। अब हम विभिन्न मनोवैज्ञानिकों द्वारा बताई गई व्यक्तित्व की परिभाषा के बारे में बात करेंगे, जो यह स्पष्ट करने में मदद करता है कि व्यक्तित्व क्या है।

व्यक्तित्व मनोशारीरिक प्रणालियों का वह गतिशील संगठन है जो उसके वातावरण के साथ उसके अद्वितीय सामंजस्य को निर्धारित करता है।

विभिन्न लेखकों ने अलग-अलग शब्दों में व्यक्तित्व को परिभाषित किया है। मनोवैज्ञानिकों के शब्दों के अनुसार व्यक्तित्व में न केवल शारीरिक विशेषताएं सम्मिलित हैं बल्कि इसमें व्यक्ति की उन सभी विशेषताओं को भी सम्मिलित किया जाता है जो उसके सामाजिक प्रस्तुतिकरण पर आधारित होती हैं इनमें उसके देह की बनावट, व्यक्ति का सामाजिक व्यवहार आता है ये समस्त विशेषताएं एक लम्बे अवलोकन का परिणाम हैं। व्यक्तित्व अनुवांशिक प्रवृत्तियों के साथ-साथ आस-पास के वातावरण से अधिग्रहीत प्रवृत्तियों के समायोजन से बनता है। मूल रूप से कहा जाए तो व्यक्तित्व की संरचना आनुवंशिकता और आस-पास के वातावरण पर निर्भर करती है।

6.2.1 शारीरिक शिक्षा और खेल के माध्यम से व्यक्तित्व का विकास

शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों और खेल गतिविधियों के माध्यम से व्यक्तित्व का विकास उसी समय से खेल मनोवैज्ञानिकों के लिये रुचि का विषय रहा है जब से यह शब्द अस्तित्व में आया। मनोवैज्ञानिकों ने उन सभी कारकों का परीक्षण किया जो व्यक्तित्व के विकास को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। हालांकि, ऐसे बहुत से निर्धारक होते हैं जो व्यक्तित्व के विकास को प्रभावित करते हैं, इन निर्धारकों को मुख्य रूप से पाँच सामान्य श्रेणियों में बाँटा गया है जो निम्नांकित हैं।



चित्र 6.1 व्यक्तित्व के निर्धारक

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी

खेल एक सम्पूर्ण शारीरिक गतिविधि है जो शारीरिक स्वास्थ्य से लेकर मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक संपर्क में महत्वपूर्ण योगदान देता है। खेलों में मनोरंजन सम्बन्धी, खेल, आयोजित खेल प्रतिस्पर्धाएं, सामान्य खेल और देशी खेल आदि शामिल हैं। खिलाड़ियों के पास उच्च स्तरीय प्रतिस्पर्धाओं में भाग लेने के बहुत से अवसर हो सकते हैं।

खिलाड़ियों के लिये खेल वह माध्यम बन सकते हैं जिससे वे स्वयं को केवल शारीरिक रूप से ही नहीं, भावनात्मक, सामाजिक और संज्ञानात्मक रूप से मजबूत बना सकते हैं इन विकासों का अपना-अपना महत्व है ये किसी भी व्यक्ति को समाज में एक महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करने योग्य बनाने में सहायक होते हैं। इसलिये अलग-अलग समाजों में विभिन्न प्रकार के खेलों का महत्वपूर्ण स्थान है। किसी भी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक मांसपेशिय, सामाजिक, भवनात्मक पक्षों के विकास के विषय में बात करते हैं, जो निम्न लिखित हैं।

शारीरिक विकास

दौड़ना, जॉगिंग करना, घूमना अथवा वॉलीबॉल, बास्केटबाल, तैराकी आदि खेलों के माध्यम से शरीर के अंगों की कार्यक्षमता का विकास होता है। जो लोग कठोर शारीरिक गतिविधियों आदि में भाग नहीं लेते उनकी अपेक्षा खिलाड़ी अपनी परिश्रम क्षमता अधिक बढ़ा लेते हैं, तेजी से अपनी थकान से उबरने की क्षमता को विकसित करने में सक्षम हो जाते हैं। अर्थात् जो नियमित रूप से खेल आदि क्रियाओं में भाग लेते हैं वे बिना थके अपने दैनिक कार्य को अधिक अच्छे से कर सकते हैं। साथ ही वे हृदय की कार्यक्षमता, शारीरिक संरचना, शक्ति, शारीरिक लचीलेपन जैसे स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकताओं में सुधार कर लेते हैं, जो कि शारीरिक कार्यप्रणाली के लिए अत्यन्त आवश्यक हैं।

सामाजिक विकास

खेल सामाजिक विकास में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खिलाड़ियों को प्रतियोगिता में खेल के निर्धारित नियमानुसार प्रदर्शन करना होता है। इस तरह व्यक्ति अपने बेहतर व्यवहार के साथ समाज में रहता है और उन्हीं नियमों के अनुसार व्यवहार करता है जो उसके समाज ने निर्धारित किये हैं। वह स्वयं को समूह में समायोजित कर सकता है और अन्य व्यक्तियों के साथ अपने स्वस्थ पारस्परिक संबंध विकसित कर सकता है क्योंकि उन्होंने खेलों के माध्यम से दोस्ती और सामाजिक संपर्क की गुणवत्ता विकसित की हुई होती है। उदाहरणार्थ— खेल में कप्तान को हर कमजोर खिलाड़ी को विशिष्ट खिलाड़ी की ही तरह महत्वपूर्ण मानना होता है क्योंकि कोई भी सामूहिक खेल टीम के कुछ अच्छे खिलाड़ियों पर ही नहीं टिका होता बल्कि यह टीम के प्रत्येक खिलाड़ी पर निर्भर होता है। इस तरह व्यक्ति सीखता है कि दूसरों के साथ सहयोग और समन्वय कैसे विकसित किया जाए। सहभागिता से भाषा, रीति-रिवाज, परंपराएं, विचार और कौशल बेहतर तरीके से सीखे जाते हैं। सामूहिक खेलों का अपना महत्व होता है इनके माध्यम से एक बच्चा सीखता



है कि वह अपनी चीजें टीम के अन्य सदस्यों के साथ कैसे साझा करे। इसके साथ ही सहयोग, समझदारी, मित्रता, खेलकूद, अनुशासन, समर्पण, कानूनों के अनुरूप व्यवहार, कर्तव्यों और दूसरों के अधिकारों का सम्मान जैसे आवश्यक सामाजिक मूल्य व्यक्ति के जन्मजात गुणों के स्थान पर शारीरिक गतिविधियों और खेलों में भागीदारी के माध्यम से सीखे जाते हैं।

संज्ञानात्मक विकास

एक खिलाड़ी को खेलों में सफलता पाने के लिए बहुत कुशलता से प्रदर्शन करना होता है। खेलों का प्रतिस्पर्धी माहौल समझे और विश्लेषण किए बिना, एक खिलाड़ी अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकता है। इस तरह वह खेल के विभिन्न नियमों और विनियमों का ज्ञान प्राप्त करता है, अपने कौशल को निखारता है और खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए विभिन्न रणनीतियों को सीखता है। साथ ही वह प्रतियोगिता में कठिन परिस्थितियाँ उत्पन्न होने पर उचित समय पर उचित निर्णय लेने में सक्षम होता है। इस तरह खेल प्रतिस्पर्धाओं में भाग लेने से उसमें निर्णय क्षमता, विचारक्षमता, तर्कक्षमता एवं आलोचनात्मक विचार क्षमता का प्रभावशाली ढंग से विकास होता है।

भावनात्मक विकास

जब कोई खिलाड़ी प्रतियोगिता में भाग लेता है तो उसे कई ऐसे परिणामों का सामना करना पड़ता है जो उसके नियंत्रण से बाहर होते हैं। कभी-कभी वह प्रतिस्पर्धा हार जाता है लेकिन फिर भी वह निराश होने के स्थान पर सामान्य व्यवहार करता है, इसे ही भावनात्मक विकास कहा जाता है। इस तरह प्रतिस्पर्धा के परिणाम का प्रभाव भावनाओं पर नहीं होता।

कुछ मामलों में प्रतिस्पर्धा के दौरान खिलाड़ी को अपने गुस्से को नियंत्रित करना होता है और खेल के निर्धारित नियमों के अनुसार समन्वय करना होता है जो खिलाड़ियों में नियंत्रण शक्ति का विकास करते हैं। आत्मसम्मान, आत्म-चेतना, और प्रेम आदि व्यक्ति की जो आधारभूत आवश्यकताएं होती हैं वे खेलों के माध्यम से पूरी होती हैं।

मनोप्रेरक विकास

खेल के माध्यम से एक खिलाड़ी विभिन्न प्रकार के आवश्यक गतिविधियाँ, जैसे घूमना, दौड़ना, मुड़ना, धकेलना, खींचना, गिराना, पकड़ना, आदि सीखता है जो उसे शारीरिक रूप से पुष्ट, मानसिक रूप से स्वस्थ और सामाज में भावनात्मक रूप से सुदृढ़ बनाने में सहायता करते हैं। यदि कोई खिलाड़ी किसी विशेष खेल में बहुत अधिक रुचि रखता है, तो वह वांछित कौशल के साथ-साथ विशिष्ट खेलों के जटिल कौशल भी सीखता है जो उसे समय और ऊर्जा के न्यूनतम प्रयोग के साथ कार्य करने में सक्षम बनाता है। खिलाड़ी अपने लक्ष्य को पूरा करने में सक्षम होता है, अथवा परिणामों के लिये अधिक विश्वास के साथ प्रदर्शन कर सकता है। उदाहरणार्थ— लक्ष्य प्राप्त करने के लिए फुटबॉल को गोल पोस्ट में मारना।

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी

साथ-साथ न्यूनतम ऊर्जा का विचार बताता कि एक कुशल प्रदर्शनकर्ता कौशल को इस तरह से व्यवस्थित करने में सक्षम होता है, जिससे कार्य की शारीरिक और मानसिक आवश्यकताओं को कम किया जा सके। खिलाड़ी का तीसरा गुण कार्य को पूरा करने के लिए कम समय का उपयोग करना है। उदाहरणार्थ – धावकों या तैराकों को अपने प्राथमिक लक्ष्य को प्राप्त करने के लिये कम से कम समय में प्रदर्शन करना पड़ता है।

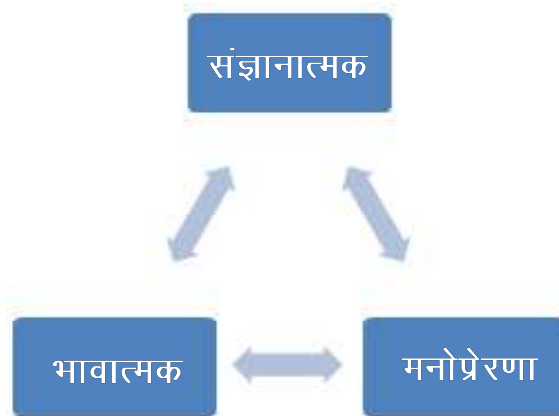


क्या आप जानते हैं?

‘पर्सनालिटी’ शब्द लैटिन भाषा के शब्द ‘पर्सोना’ से लिया गया है जिसका अर्थ होता है मुखौटा।

6.2.2 सीखने की अवधारणा

‘सीखना’ शारीरिक शिक्षा का एक और मनोवैज्ञानिक कारक है और खेल जिसे शिक्षा, अनुभव, अध्ययन और अभ्यास के परिणामस्वरूप प्रशिक्षु की आंतरिक स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। ये आंतरिक परिवर्तन दिखाई नहीं देते हैं लेकिन उसके व्यवहार और प्रदर्शन से देखे जा सकते हैं। सीखने की प्रक्रिया को तीन डोमेन में विभाजित किया जा सकता है।



चित्र 6.2 सीखने के क्षेत्र

1. संज्ञानात्मक – संज्ञानात्मक प्रशिक्षण के शिक्षण में व्यक्ति के ज्ञान में वृद्धि, समस्या निराकरण की क्षमताओं में सुधार, समझने की प्रक्रिया को स्पष्ट करना, अवधारणाओं को विकसित करना और पहचानना, शारीरिक प्रशिक्षक या अनुदेशक से सम्बद्ध है। वे व्यक्ति के तर्क स्तर, मूल्यांकन क्षमता और व्यक्ति की उचित अनुचित की सोच को विकसित करते



हैं। इस डोमेन का मुख्य केन्द्रबिन्दु वह मानसिक प्रक्रिया है जिसे प्रशिक्षण के माध्यम से सुधारा और प्राप्त किया जा सकता है।

2. भावात्मक – इस डोमेन में शारीरिक शिक्षक दृष्टिकोण, प्रशंसा और मूल्यों से सम्बद्ध होता है। शारीरिक प्रशिक्षक अपने प्रशिक्षण के माध्यम से शारीरिक क्रियाकलापों और खेलों के प्रति उचित और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करता है। एक शिक्षक खेलभावना, समूह सहयोग, समर्पण, अनुसरणकर्ता और नेतृत्वकर्ता जैसे मूल्यों को विकसित करने पर भी ध्यान केंद्रित कर सकता है। साथ ही साथ प्रशंसा उन कारकों में से एक होती है जो व्यक्तियों के आत्मविश्वास को प्रभावित करते हैं, जो सीखने की क्षमता को प्रभावित करते हैं। उदाहरणार्थ— एक शिक्षक अपने छात्रों की शारीरिक शिक्षा में अच्छे प्रदर्शन के लिये सराहना करता है जो उनके प्रदर्शन को और बेहतर बनाने में सहायता करता है।

3. मनोप्रेरणा – शिक्षण में, मनोप्रेरणा की शिक्षा गामक कौशल के अर्जन और परिष्करण से सम्बन्धित है। एक शिक्षक को कौशल विकास के अर्जन पर ध्यान केंद्रित करना होता है जिसके अन्तर्गत व्यक्ति की शारीरिक स्थिति, आयु और सीखने की क्षमताओं का ध्यान रखकर खेलों में मूलभूत गामक कौशल के साथ-साथ विशिष्ट कौशल भी सम्मिलित होते हैं।

गामक कौशल (मोटर स्किल-लर्निंग) विकास का ज्ञान

मोटर लर्निंग एक आंतरिक प्रक्रिया है जो प्रतिभा को निष्पादित करने के लिए किसी व्यक्ति की प्रदर्शन क्षमताओं के स्तर को दर्शाती है। अभ्यास के परिणामस्वरूप प्रतिभा ज्ञान गामक कौशल ज्ञान का अर्जन करना है। सीखने के लिये व्यक्ति को कड़ा अभ्यास करना पड़ता है। व्यक्ति की गामक कौशल प्रतिभा को देखकर उसकी सीखने की प्रतिभा का मूल्यांकन किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति का लक्ष्य टेनिस सीखना है, पर यह आंकलन करना कि एक व्यक्ति टेनिस कितनी अच्छी तरह सीख रहा है, प्रशिक्षक उसके प्रदर्शन प्रतिभा का निरीक्षण करेगा। जब छात्र अभ्यास के माध्यम से किसी प्रतिभा को सीखने का प्रयास करते हैं तो उनके प्रदर्शन में सुधार तो होता ही है साथ ही उसके प्रदर्शन में निरन्तरता आती है। प्रतिभा के प्रदर्शन में इस तरह के परिवर्तन से प्रशिक्षक को यह समझने में सहजता होती है कि शिक्षा अच्छे से हुई है।

सीखने की प्रक्रिया से विभिन्न कारकों जैसे कि तत्परता, प्रेरणा, सुदृढ़ीकरण, व्यक्तित्व, व्यक्तिगत अंतर और विकास की अवस्थाओं के स्तर को प्रभावित किया जा सकता है। व्यक्ति की चिंता, ध्यान और पिछले अनुभव उसके प्रदर्शन को प्रभावित कर सकते हैं। कौशल शिक्षा के तीन चरण होते हैं – संज्ञानात्मक, भावात्मक और मनोप्रेरणा। जैसे कि प्रत्येक व्यक्ति का प्रदर्शन स्तर समान नहीं होता, कुछ आरम्भिक स्तर पर हो सकते हैं और कुछ औसत या उन्नत हो सकते हैं, शिक्षक को सीखने के चरणों से परिचित होना चाहिए ताकि वह उनके प्रदर्शन स्तर का आंकलन कर सके। यदि व्यक्ति उन्नत स्तर पर है, तो किसी विशिष्ट

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी

कौशल को सीखने की कोई आवश्यकता नहीं है। इससे यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि कौशल ज्ञान अच्छे से हुआ है। विभिन्न चरणों की विस्तृत व्याख्या नीचे दी गई है।

अधिगम के स्तर

संज्ञानात्मक स्तर

संज्ञानात्मक स्तर सीखने का प्रथम चरण है, इस चरण में प्रशिक्षु को प्रतिभा ज्ञान के मौखिक एवं वाचिक निर्देशों की ओर ध्यान केन्द्रित करना होता है। इसमें शिक्षक प्रतिभा ज्ञान से सम्बन्धित मौखिक निर्देश देता है और उसी प्रतिभा के महत्व एवं प्रकृति पर विमर्श करता है। इस स्तर पर प्रशिक्षु को ऐसे प्रश्नों पर ध्यान देना होता है जैसे – मैं फुटबाल पर कैसे खड़ा रह सकता हूँ? मैं फुटबाल को पास करने के लिये उसे कैसे मार सकता हूँ? इस खेल में कैसे सफलता पा सकता है? इसके अतिरिक्त, एक ही कौशल को निष्पादित करने वाले प्रदर्शनकर्ता की प्रतिभा के वीडियोटेप या उसके प्रदर्शन के संदर्भित दृश्य निर्देशों का भी उपयोग किया जा सकता है।

मौखिक एवं दृश्य अनुदेशों को एकत्रित करने के बाद, प्रशिक्षु प्रतिभा की अपनी समझ के अनुरूप अपनी कार्ययोजना बनाता है। अपनी प्रतिभा की समझ के अनुरूप वह प्रतिभा में प्रदर्शन करने का प्रयास करता है। वह इस स्तर पर बहुत सी गलतियाँ करते हैं, उनके प्रदर्शन में निरन्तरता नहीं रह जाती। उनका प्रदर्शन बहुत धीमा हो जाता है। कई बार इस स्तर पर कुछ कदम अनुचित होते हैं। कई बार आपके कौशल की प्रकृति अत्यन्त कठोर हो सकती है। इस स्तर पर, प्रशिक्षु का आत्मविश्वास कमजोर होता है।

मोटर स्टेज

मोटर स्टेज द्वितीय चरण है जिसे सहयोगी चरण के रूप में निर्दिष्ट किया जाता है। इस स्तर पर प्रतिभा सम्बन्धी बुनियादी सूचनाएं व्यक्ति द्वारा एकत्रित की जाती हैं यद्यपि उसने अब तक उस प्रतिभा में निपुणता प्राप्त नहीं की होती है। अब भी उसे अपनी प्रतिभा को निखारने की आवश्यकता होती है। यह कहा जा सकता है कि यह स्तर संज्ञानात्मक स्तर से अधिक प्रेरक होता है। व्यक्ति को अधिक से अधिक अभ्यास करना होता है।

निपुण बनना, परिवर्तित होना एवं प्रतिभा को अंगीकार कर लेना इसी अवस्था में जुड़े होते हैं। यह चरण कोशिशों एवं गलतियों की प्रक्रिया होती है जिसमें वह अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कई बार करता है और हर बार अपनी गलतियों से सीखता है। इस अवस्था के अन्त में प्रशिक्षु बहुत-सा सहयोगी ज्ञान सीखता है।

स्वतंत्र अवस्था

यह स्तर स्वतंत्र अवस्था होती है जिसके अन्तर्गत प्रशिक्षु द्वारा अपने प्रदर्शन के लिये उठाये



जा रहे कदम स्वतः ही उठने लगते हैं। व्यक्ति अपनी गलतियों को पहचानकर उसे ठीक करने लगता है और उसके प्रदर्शन में निरन्तरता आने लगती है। मोटर स्टेज से लेकर संज्ञानात्मक स्तर के मध्य होने वाली प्रगति को सुनिश्चित करना बहुत मुश्किल है। इस अवस्था में प्रशिक्षु अपने प्रदर्शन को कुशलात से समन्वित करके निष्पादित करता है। इसके अतिरिक्त प्रशिक्षु के आत्मविश्वास का स्तर चरम पर होता है। इस चरण में वे प्रतिभावान और अपने कौशल में निपुणता प्राप्त कर लेते हैं।

6.2.3 प्रेरणा की संकल्पना

एक लड़का प्रतिदिन सुबह जल्दी उठता है और साईकिल चलाने जाता है। वह कई बार गिरता है चोटिल होता है लेकिन फिर भी वह साईकिल सीखना बन्द नहीं करता। वह साईकिल चलाने में निपुणता प्राप्त करना चाहता है ताकि वह पैसे कमा सके। उसकी आवश्यकताएं। उसे अच्छे प्रदर्शन के लिये प्रेरित करती हैं और वह साईकिल चलाने का अधिक से अधिक अभ्यास करता है।

इसलिये हम कह सकते हैं कि 'क्यों' और 'कैसे' जैसे शब्द 'प्रेरणा' के शब्द पर आधारित होते हैं। कोई ना कोई प्रेरक होता है जो हमें किसी विशेष समय पर विशेष तरीके से व्यवहार करने और कार्य करने के लिये प्रेरित करते हैं। यही प्रेरणा हमारे व्यवहार के लिये उत्तरदायी होती है। प्रेरणा आवश्यकताओं पर निर्भर होती है। यदि आवश्यकता बड़ी होती है तो प्रेरणा का स्तर भी उंचा होता है, यदि आवश्यकता छोटी होगी तो प्रेरणा का स्तर भी कमजोर रहता है। लैण्डर (1978) ने कहा है कि प्रेरणा को प्रत्यक्ष रूप से नहीं देखा जा सकता अपितु यह लक्ष्य निर्देशित व्यवहार से प्रेरित होता है।

प्रेरणा को विस्तृत रूप में तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है – आन्तरिक प्रेरण, बाह्य प्रेरण और प्रेरणा का अभाव।

आन्तरिक प्रेरणा
प्रसन्नता
आत्म सम्मान
रुचि



बाह्य प्रेरणा
सम्मान
सजा
प्रशंसा

आन्तरिक प्रेरणा – मनुष्य का एक स्वाभाविक आग्रह है। व्यक्ति स्वाभाविक रूप से प्रेरित होते हैं और अपनी रुचि के कारण किसी भी कार्य को करते हैं। वे अपनी प्रसन्नता, आत्म सम्मान, संतुष्टि, और अपनी रुचि के लिए प्रदर्शन करते हैं।

शारीरिक शिक्षा और
योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी

बाह्य प्रेरणा – इस प्रकार की प्रेरणा आनंद का स्रोत होती है ना कि किसी विशेष कार्य के लिये। इसका किसी कार्य से कोई कार्यात्मक संबंध नहीं होता। व्यक्ति केवल स्वयं के लिए नहीं सीखता बल्कि अपने वांछित लक्ष्यों को प्राप्त करने अथवा बाहर से मिले सम्मान पाने के लक्ष्य के रूप में सीखता है। उदाहरण के लिए: सम्मान, पैसा, प्रशंसा प्राप्त करना, पुरस्कार, या सजा से बचना आदि।

प्रेरणा का अभाव– इसका अर्थ है व्यक्ति के कार्य में उद्देश्य और इरादे की कमी। इसे प्रेरणा की अनुपस्थिति के रूप में वर्णित किया जा सकता है। किसी विशेष गतिविधि के लिए व्यक्ति प्रेरित नहीं होता है। यदि हम बाह्य प्रेरणा से आंतरिक प्रेरणा की तुलना करें, तो आन्तरिक प्रेरणा प्राकृतिक रूप से प्रोत्साहन और प्रेरणा के स्रोत के रूप में प्रस्तुत होती है और बेहतर परिणाम मिलते हैं। इसलिए, आंतरिक प्रेरणा का उपयोग करना बेहतर होता है। जब आंतरिक प्रेरणा का उपयोग करना उचित नहीं होता, तो बाह्य प्रेरणा का उपयोग उपेक्षित नहीं किया जाना चाहिए। प्रेरणा का प्रकार सीखने की स्थिति और कार्य की प्रकृति पर निर्भर होना चाहिए।



पाठगत प्रश्न 6.2

सही विकल्प चुनिए –

1. पर्सनालिटी शब्द लैटिन भाषा के 'पर्सोना' से लिया गया है जिसका अर्थ होता है –
 क) चेहरा ख) व्यवहार ग) प्रवृत्ति घ) मुखौटा
2. साइकोमीटर विकास सम्बन्धित है –
 क) शारीरिक विकास ख) सामाजिक विकास
 ग) संज्ञानात्मक विकास घ) मोटर स्किल विकास
3. वाक्य को अर्थपूर्ण बनाने के लिये रिक्त स्थान भरिए
 i) शिक्षण में, सीखना प्रतिभाओं से जुड़ा है जो डोमेन के अन्तर्गत आता है।
 ii) शिक्षण में, प्रवृत्ति, प्रशंसा, मान्यताएं डोमेन के अन्तर्गत आता है।
 iii) शिक्षण में, शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षक ज्ञान संचय से सम्बन्धित है जो डोमेन से सम्बन्धित है।
 iv) सम्मान प्रेरणा का उदाहरण है।
 v) आनन्द प्रेरणा का उदाहरण है।
 vi) प्रेरणा की कमी का अर्थ है





क्रियाकलाप 6.1

खेल के क्षेत्र से आने वाले अपने किसी आदर्श (रोल मॉडल) के विषय में विस्तार से लिखिये।

6.3 प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक

क्रीड़ा मनोविज्ञान व्यक्तियों और खेलों में उनके व्यवहार और वास्तविक जीवन में आने वाली स्थितियों में उनके ज्ञान के प्रयोग के वैज्ञानिक अध्ययन के रूप में वर्णित किया जाता है। क्रीड़ा मनोविज्ञान का अध्ययन खेलों और शारीरिक गतिविधियों में भागीदारी और प्रदर्शन पर आधारित मनोवैज्ञानिक कारकों के प्रभाव से संबंधित है। उदाहरणार्थ—

- वे व्यक्ति जिनका आत्मविश्वास ऊँचा होता है किसी भी प्रतिस्पर्धा में भाग ले सकते हैं और अच्छा प्रदर्शन कर सकते हैं।
- जो व्यक्ति अधिक चिन्तित रहते हैं उनके प्रदर्शन में गिरावट देखी जा सकती है।
- जो व्यक्ति लक्ष्य निर्धारण तकनीक का प्रयोग करते हैं वे खेल प्रतिस्पर्धाओं में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।

क्रीड़ा मनोविज्ञान, मनोवैज्ञानिक कारकों पर खेलों और शारीरिक क्रियाकलापों में प्रदर्शन और सहभागिता के प्रभाव के रूप में भी वर्णित किया जाता है।

- जो लोग नियमित रूप से खेलों में भाग लेते हैं उनका आत्मविश्वास बढ़ता है।
- शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से बच्चे में आत्मविश्वास बढ़ाया जा सकता है।
- खेलों में सहभागिता के माध्यम से व्यक्तित्व विकास को गति दी जा सकती है।
- खेलों में नियमित भागीदारी चिन्ता को कम करने में सहायक हो सकती है।

संक्षेप में, यह कहा जा सकता है कि मनोविज्ञान और खेलों में अंतसंबंध है। क्रीड़ा मनोविज्ञान सहभागिता के माध्यम से खिलाड़ी की अपनी शारीरिक क्षमता प्रदर्शन के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक प्रदर्शन को बढ़ाने में सहायक हो सकता है। निम्नलिखित कारक प्रदर्शन में सबसे अधिक योगदान देते हैं और मनोवैज्ञानिक कारकों की विस्तृत व्याख्या यहाँ प्रस्तुत की गई है।

उत्तेजना नियंत्रण

उत्तेजना किसी भी व्यक्ति में शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का एक संयोजन है और यह किसी विशेष क्षण में प्रेरणा के प्रबल विस्तार को संदर्भित करता है। व्यक्ति मानसिक और

शारीरिक शिक्षा और
योग के आयाम



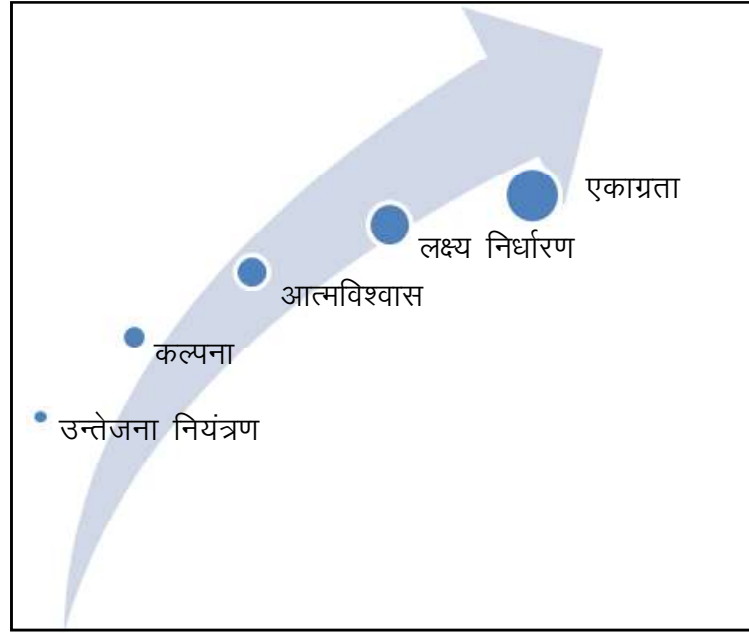
टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम

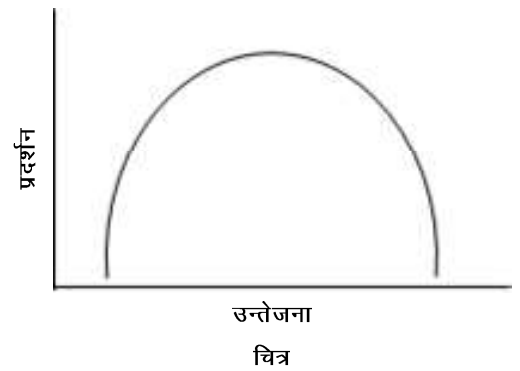
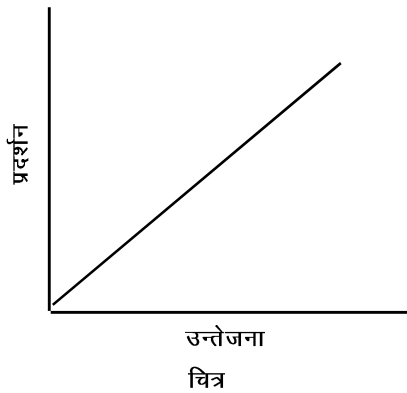


शारीरिक रूप से सक्रिय हो जाता है। कामोत्तेजना की तीव्रता एक निरंतरता के साथ होती है, जो सभी उत्तेजित (कॉमाटोज) से पूरी तरह से उत्तेजित नहीं होती है।



चित्र 6.3 प्रदर्शन में योगदान करने वाले कारक

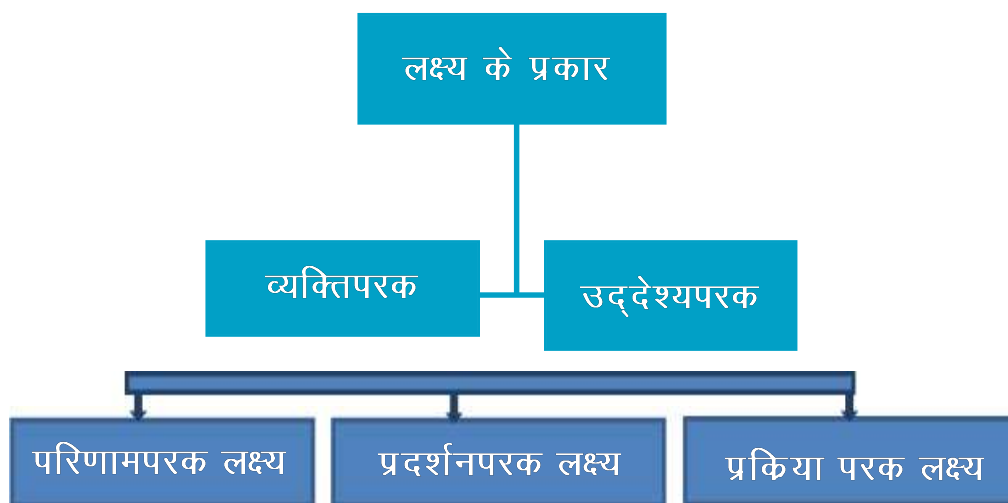
उत्तेजना का शारीरिक क्षमता के प्रदर्शन से सीधा सम्बन्ध है। दोनों सिद्धान्तों को उत्तेजना के प्रदर्शन के साथ सम्बन्ध के रूप में परिभाषित किया जा सकता है— 1. इनवर्टेड यू सिद्धान्त 2. ड्राइव सिद्धान्त। ड्राइव सिद्धान्त उत्तेजना और प्रदर्शन के बीच रैखिक संबंध का प्रतिनिधित्व करता है, जिसका अर्थ है कि यदि व्यक्ति में अल्प उत्तेजना है तो प्रदर्शन भी कमजोर होगा और खिलाड़ी विक्षिप्त नहीं होता है। जैसे-जैसे उत्तेजना बढ़ती है, ड्राइव थ्योरी के अनुसार प्रदर्शन बढ़ता है जबकि 'इनवर्टेड यू थ्योरी' से ज्ञात होता है कि उत्तेजना और प्रदर्शन का सम्बन्ध सर्वोत्तम स्तर पर ड्राइव थ्योरी के समान ही है जहाँ सर्वोत्तम प्रदर्शन



होता है। उसके बाद उत्तेजना में और संशोधन प्रदर्शन में खराबी का कारण बन सकता है। इस प्रकार 'इन्वर्टेड यू सिद्धांत' उत्तेजना के सर्वोच्च स्तर पर प्रदर्शन को एवं अल्प तथा उच्चतम उत्तेजना के कारण न्यून प्रदर्शन को प्रदर्शित करता है।

लक्ष्य निर्धारण

लक्ष्य निर्धारण उन मनोवैज्ञानिक कारकों में से एक है जिसे क्रीड़ा मनोविज्ञान में सबसे प्रभावी प्रदर्शन वृद्धि तकनीक के रूप में पाया गया है। लक्ष्य निर्धारण न केवल खिलाड़ियों के प्रदर्शन को बढ़ाता है, बल्कि उत्तेजना नियंत्रण, विश्वास और प्रेरणा के सन्दर्भ में खिलाड़ी की मनोवैज्ञानिक स्थिति को सुदृढ़ करता है। यद्यपि बहुत कम लोग लक्ष्य निर्धारण के विषय में जानते हैं। **लॉक एंड लैथम (1985)** के अनुसार लक्ष्य को उस वस्तु या उद्देश्य के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसे हम प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हैं। खेलों में कई सार्थक लक्ष्यों का उपयोग किया जाता है। उनके अलग-अलग स्वभाव के आधार पर लक्ष्यों को दो व्यापक श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है – व्यक्तिपरक लक्ष्य और उद्देश्यपरक लक्ष्य जैसे कि नीचे प्रस्तुत किये गये हैं।



व्यक्तिपरक लक्ष्य— व्यक्तिपरक लक्ष्य विशिष्ट नहीं हो सकते ये कुछ सामान्य लक्ष्य होते हैं। व्यक्तिपरक लक्ष्य अमात्रात्मक उपायों पर आधारित होते हैं जैसे कि "बेहतर प्रदर्शन करने के लिये", अथवा "उन्नति करने के लिये", "कठिन प्रयास करने के लिये", "दिलचस्प अभ्यास बनाने और चलाने (प्रशिक्षक के लिये, लक्ष्य) के लिये", "पसंद किये गये और सराहना किये गये", 'प्रसन्न रहो और मजे करो'। यह एक गुणात्मक उपाय है, इसलिए अक्सर इसका उपयोग क्रीड़ा मनोविज्ञान मात्रात्मक हस्तक्षेप में नहीं किया जाता है। लक्ष्य को उद्देश्यपरक लक्ष्यों के रूप में भी वर्गीकृत किया जा सकता है। यह एक गुणात्मक उपाय है

उद्देश्यपरक लक्ष्य – उद्देश्यपरक लक्ष्य निर्धारित किए जाते हैं और अधिकांशतः मात्रात्मक

शारीरिक शिक्षा और
योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और
योग के आयाम

टिप्पणी

उपायों पर आधारित होते हैं, जैसे कि 10,000-मीटर का प्रदर्शन घटाना, प्रतियोगिता जीतना, पहली संपत्ति का प्रतिशत बढ़ाना, पिछली गलतियों में कमी करना, व्यक्ति को बेहतर प्रदर्शन का मूल्यांकन करने हेतु उद्देश्यपरक लक्ष्य सरल माध्यम होते हैं। उद्देश्यपरक लक्ष्यों को अग्रिम तीन अलग-अलग श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है— परिणामपरक लक्ष्य, प्रदर्शनपरक लक्ष्य और प्रक्रियापरक लक्ष्य। उद्देश्यपरक लक्ष्यों की ये श्रेणियाँ खिलाड़ी के प्रदर्शन के विभिन्न पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करती हैं।

परिणामपरक लक्ष्य – आमतौर पर प्रतियोगिता में किसी निश्चित परिणाम को प्राप्त करने पर केंद्रित होते हैं। लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करके ही परिणाम प्राप्त किया जा सकता है। प्रतिस्पर्धा जीतना या किसी विशेष प्रतिद्वंद्वी को हराना, **परिणामपरक** लक्ष्यों के उदाहरण हैं। जबकि, परिणामपरक लक्ष्य को प्राप्त करना कई कारकों पर निर्भर करता है जैसे प्रतिद्वंद्वी की तैयारी, और वातावरण। अगला मनोवैज्ञानिक कारक कल्पना है जिसे यहाँ वर्णित किया गया है।

प्रदर्शन लक्ष्यों का निर्धारण करके व्यक्तिगत हुनर को निखारा ही नहीं जा सकता बल्कि व्यवहार को भी परिमार्जित किया जा सकता है। बैडमिंटन पर ड्रॉप शॉट को बेहतर बनाने के लिए, समयानुसार चलना, व्यायाम की क्षमता, प्रति सप्ताह के प्रत्येक दिन में व्यायाम क्रियाओं के सेट को बढ़ाना आदि प्रदर्शनपरक लक्ष्यों के कुछ उदाहरण हैं। अच्छे प्रदर्शन के लिये, कौशल, क्रियाकलापों और तकनीकों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, जो कि लक्ष्य प्राप्त करने की प्रक्रिया है। प्रतिस्पर्धा के लिये बेहतरीन शारीरिक मुद्राएं मानकर विभाजित करना या सीमा रेखा से परे ध्यान केन्द्रित करना और अपने ध्यान को सीमा रेखा पार होने तक स्थिर रखना, अथवा एक जिमनास्ट अपनी पीठ पर एक लंबे एवं फैले हुये शरीर की हल्की स्थिति को बनाए रखने का लक्ष्य निर्धारित कर सकता है।

चूंकि प्रदर्शन का सम्बन्ध खिलाड़ी के प्रदर्शन से होता है, अतः **प्रक्रियापरक** लक्ष्य वे लक्ष्य होते हैं जो परिणामपरक लक्ष्यों से अधिक प्रभावशाली होते हैं।

काल्पनिक

कल्पना मानसिक अभ्यास का वह प्रकार है जिसमें वास्तविकता में प्रयोग करने से पूर्व खिलाड़ी को अपने खेल को मानसिक रूप से अभ्यास करना पड़ता है। मानसिक रूप से अपने खेल की बेहतरीन मुद्राएं तैयार कर खेल की तैयारी के साथ-साथ उसे वास्तविक धरातल पर सही ढंग से उतारने में सहायक होते हैं। इस तरीके से खिलाड़ी अपने प्रदर्शन को और बेहतर बना सकता है। खेलों में कल्पनाशक्ति के बहुत से प्रयोग होते हैं, पहले हम कल्पना को समझेंगे।

कई बार हम मानसिक अभ्यास को कल्पना के रूप में प्रयोग करते हैं। कल्पना में यथासम्भव



इन्द्रियाँ सम्मिलित होती हैं जिनमें से पाँच प्रमुख इन्द्रियों की चर्चा यहाँ की गई है –

गतिसंवेदी इन्द्रि – शारीरिक मुद्राओं की संवेदनशीलता अथवा गति। संवेदना हमारे शरीर की अनुभूति है क्योंकि वह विभिन्न स्थितियों में चलता है।

दृश्येन्द्रिय – दृश्येन्द्रिय का प्रयोग गति देखने के लिए किया जाता है। खिलाड़ी अपनी गति अथवा विरोधियों की गति के वीडियोटैप देख सकते हैं।

श्रवणेन्द्रिय – श्रवणेन्द्रिय का प्रयोग ध्वनि को सुनने के लिए किया जाता है। उदाहरणार्थ– खिलाड़ी बल्ले से गेंद को टकराने की आवाज सुन सकते हैं।

स्पर्शेन्द्रि – स्पर्शेन्द्रि मूल रूप से स्पर्श के लिए उपयोग किया जाता है। जैसे– खिलाड़ी स्पर्श करके इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हैं कि बल्ला उनके हाथों में कैसा लगता है।

घ्राणेन्द्रिय – घ्राणेन्द्रिय का उपयोग सूंघने के लिए किया जाता है। खिलाड़ी ताजी घास वाली घास को सूँघ सकता है।

अभ्यास और प्रतियोगिता में खिलाड़ी की छवि

अभ्यास और प्रतियोगिता में सीखने के लिए कल्पना का उपयोग किया जा सकता है। अपने प्रदर्शन को उत्कृष्ट बनाने के लिये खिलाड़ी को प्रतिस्पर्धा के स्थान पर अभ्यास की परिस्थितियों पर ध्यान केंद्रित करना पड़ता है। अतः कोच को अभ्यास के दौरान कल्पनाशीलता के प्रशिक्षण पर अधिक ध्यान केंद्रित करना चाहिये ताकि खिलाड़ी इसे प्रतियोगिता में प्रयोग कर सकें और स्वतः पर कल्पनाशीलता का सही उपयोग करने का अभ्यास भी कर सकें। खिलाड़ी प्रतिस्पर्धा के दौरान, अभ्यास के पहले और बाद में कल्पनाशीलता का उपयोग कर सकते हैं। अभ्यास के बाहर (घर, स्कूल और काम) प्रतियोगिता से ठीक पहले भी कल्पनाशीलता का प्रयोग किया जा सकता है।

खिलाड़ी आन्तरिक अथवा बाह्य कल्पनाशीलता का उपयोग करते हैं, यह खिलाड़ी और परिस्थिति पर निर्भर करता है। हम हर प्रकार की कल्पनाशीलता को संक्षेप में देखेंगे।

कल्पना के प्रकार

आन्तरिक कल्पना का आशय यह देखना है कि क्या आपने वास्तव में किसी विशेष प्रतिभा में दक्षता प्राप्त की है। बाह्य कल्पना से तात्पर्य है कि आप अपने आप को बाह्य पर्यवेक्षक के दृष्टिकोण से या किसी तीसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से कैसे देखते हैं। खिलाड़ी प्रतिस्पर्धा में दूसरे प्रतिद्वंद्वी को देखते हैं या टूर्नामेंट देखने के लिए वीडियो टेप का उपयोग करते हैं। गति की गतिजता को महसूस करने पर थोड़ा जोर दिया गया है। संचलन के स्पर्शानुभव पर थोड़ा बल दिया जाता है।

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी

खेल में कल्पना के अनेक लाभ हैं। कल्पनाशीलता के माध्यम से शारीरिक प्रदर्शन की एकाग्रता भी बढ़ती है उदाहरणार्थ – खिलाड़ी से एक आसान सा शॉट छूट जाने के बाद खिलाड़ी एकाग्र होने के योग्य बनता है। एक खिलाड़ी विशेष कार्य और कौशल पर ध्यान केन्द्रित कर सकता है। कल्पनाशीलता खिलाड़ी का आत्मविश्वास बढ़ा सकती है क्योंकि वह प्रदर्शन के सकारात्मक पक्षों के विषय में विचार करता है। जैसे – वह स्वयं कल्पना करता है कि उसने एक अच्छा शॉट पूरा किया है। इस सबसे अलग एक खिलाड़ी जो कल्पना सम्बन्धी प्रतिभा का प्रयोग करता है वह अपनी भावनात्मक प्रतिक्रिया पर नियंत्रण रख पाता है। उदाहरण के लिये – यदि खिलाड़ी ऊर्जावान नहीं है और स्वयं को सुस्त महसूस करता है तो वह स्वउत्तेजना उत्पन्न कर सकता है अथवा कोई खिलाड़ी परेशान हो जाता है तो वह अपनी चिन्ता कम कर सकता है। वह प्रतिभा और तकनीकें अर्जित कर सकता है जो खेल की तकनीकों और कौशल सीखने में मदद कर सकता है।

दर्द और चोट से निपटने के लिए कल्पना का उपयोग किया जा सकता है। अगला मनोवैज्ञानिक कारक आत्म-चर्चा है जो खेल में प्रदर्शन बढ़ाने की तकनीक के रूप में उपयोग किया जाता है।

आत्मचर्चा

आत्म-चर्चा वह संचार है जो हम स्वयं के साथ करते हैं। हम स्वयं से बातें करते हैं और ये आन्तरिक संवाद महत्वपूर्ण होता है। हम अपने आप से जो कहते हैं वह सामान्यतः हमारे व्यक्तित्व को आकार देने में मदद करता है साथ ही यह बताने में सहायक होता है कि हम भविष्य में कैसा कार्य और प्रदर्शन करते हैं। उदाहरण के लिए यदि कोई खिलाड़ी स्वयं से कहता है कि वह उत्कृष्ट प्रतिभा का प्रदर्शन कर सकता है, तो यह आत्मकथन उसे उसी कौशल का प्रदर्शन करने में सक्षम बना सकता है। और जब वह स्वयं को कहता है, कि नहीं, वह उत्कृष्ट प्रतिभा का प्रदर्शन नहीं कर सकता तो वास्तव में वह अनुरूप प्रतिभा का प्रदर्शन करने में सक्षम नहीं रहता। स्व-चर्चा प्रेरणा से संबंधित है। अगर कोई स्वयं से कह रहा है कि वह पहले से अच्छा और पतला दिख रहा है तो इस तरह से वह अपनी प्रेरणा में सुधार कर सकता है। आत्म-चर्चा विचलित होने से निपटने में भी सहायता करती है। आत्म-चर्चा विभिन्न प्रकार की हो सकती है। इसे नीचे तीन भागों में वर्गीकृत किया गया है।

सकारात्मक चर्चा – सकारात्मक चर्चा एक प्रेरक कार्य है। उदाहरण के लिए, एक खिलाड़ी स्वयं से कहता है कि वह अच्छा प्रदर्शन कर सकता है।

निर्देशात्मक आत्म-चर्चा – इस तरह की आत्म-चर्चा में व्यक्ति, प्रदर्शन निष्पादन की तकनीक या कार्य संबंधी पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करता है। उदाहरण के लिए, बास्केटबॉल शूट में गेंद को छोड़ने के लिये अपना पैर उठाएं अथवा घुटनों को मोड़ें।

सकारात्मक चर्चा करना आलोचनात्मक और स्वयं को हतोत्साहित करना है। यह व्यक्ति की चिंता



को बढ़ाता है। व्यक्ति सोचता है कि वह कभी नहीं जीत सकता या वह अच्छा प्रदर्शन नहीं कर सकता तो यह नकारात्मक आत्म-चर्चा के उदाहरण हैं, जो ना तो प्रदर्शन बढ़ाएगा ना ही सकारात्मक भावनाओं का निर्माण करेगा। यह आत्मसंदेह पैदा करता है। आत्म-चर्चा के कई उपयोग हैं जैसे एकाग्रता को बढ़ाना, आत्मविश्वास बढ़ाना, प्रेरणा बढ़ाना, कामोत्तेजना के स्तर को विनियमित करना, मानसिक तैयारी में सुधार के साथ-साथ कौशल में सुधार करना, नवीन कौशल प्राप्त करना, कार्य आरम्भ करना, बुरी आदतों को तोड़ना, प्रयासों को बनाए रखना।

एकाग्रता

विलियम जेम्स के अनुसार – यह मन के द्वारा स्पष्ट और विविध रूप में होता है जो विचारों की श्रृंखला अथवा सम्भावित लक्ष्यों के परिणाम के रूप में निकलकर आती है।

खेल में एकाग्रता चार भागों में निर्मित होती है।

- उचित वातावरण पर ध्यान केंद्रित करना (चयनात्मक ध्यान)
- समयानुरूप ध्यान केंद्रित करना।
- स्थिति के विषय में जागरूक होना।
- आवश्यकतानुसार एकाग्रता का प्रयोग करना।

उचित वातावरण पर ध्यान केंद्रित करना – एकाग्रता का पहला भाग परिवेश के अनुरूप संकेतों पर ध्यान केन्द्रित करने वाले मानसिक प्रयासों से संबद्ध है जो चयनात्मक ध्यान के रूप में भी जाना जाता है क्योंकि व्यक्ति ही चयन करता है कि उसे किन संकेतों के अनुरूप चलना है और किनकी अवहेलना करनी है। उदाहरण के लिए खिलाड़ी बास्केटबॉल पर ध्यान केंद्रित करते हैं, गेंद को ट्रिब्लिंग करते हैं, टोकरी को देखते हैं और किनारे पर ध्यान केंद्रित करते हैं, और अनावश्यक संकेतों को अनदेखा करते हैं जैसे कि प्रतिक्षेप के लिये खड़ी विरोधी टीम की पंक्ति पर ध्यान केन्द्रित करना और दर्शक अत्यधिक शोर कर रहे हैं इस पर ध्यान केंद्रित करना।

समयानुरूप ध्यान केंद्रित करना – प्रासंगिक संकेतों पर ध्यान केंद्रित करने के बाद दूसरे भाग में प्रतिस्पर्धा में समयानुरूप एकाग्रता बनाए रखना है। जबकि माहौल तेजी से बदल रहा है, तो खिलाड़ी के ध्यान को भी तेजी से बदलना चाहिये। गुजरे या आने वाले समय के बारे में सोचना अप्रासंगिक संकेतों को जन्म दे सकता है जिससे प्रायः प्रदर्शन क्षीण होता है। एक खिलाड़ी को अप्रासंगिक संकेतों से स्वयं को बचाना होता है। उदाहरण के लिए, खिलाड़ी को दर्शकों के शोर से प्रभावित नहीं होना चाहिये, साधारण शॉट को छोड़ना, प्रतिद्वन्द्वियों की रणनीति से बचना चाहिए, एवं प्रतिस्पर्धा के अन्तिम क्षणों से प्रभावित नहीं होना चाहिए।

शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी

स्थिति के विषय में जागरूकता – वातावरण के अनुरूप खेल में ध्यान केंद्रित करना खिलाड़ी का सबसे महत्वपूर्ण पक्ष है अर्थात्, उसके आसपास क्या घट रहा है। उसे प्रतिस्पर्धा की स्थिति, और अपने प्रतिद्वन्दी खिलाड़ी के विषय में अवगत होना चाहिए। अपने आस-पास के वातावरण के अनुरूप ही खिलाड़ी प्रतिस्पर्धा में उचित निर्णय लेते हैं।

एकाग्रता का आवश्यकतानुसार प्रयोग करना – प्रतिस्पर्धा के दौरान खिलाड़ी को उसकी एकाग्रता को एक पक्ष से दूसरी जगह आवश्यकतानुसार स्थानांतरित करना पड़ता है जिसे अवधानिक लचीलेपन के रूप में जाना जाता है। एकाग्रता को चार श्रेणियों में बाँटा जा सकता है।

- 1) खिलाड़ी बाह्य वातावरण की विस्तृत श्रृंखला पर ध्यान केंद्रित करता है, अर्थात् मैदान की चौड़ाई का अवलोकन करना, मैदान की स्थिति का आकलन करता है।
- 2) खिलाड़ी नवीन परिस्थितियों या अलग-अलग खिलाड़ी की आवश्यकताओं को समायोजित करने के लिए पिछली प्रतिस्पर्धाओं पर ध्यान केंद्रित करता है। यह जागरूकता प्राप्त करने के लिए वह मानसिक पूर्वाभ्यास का उपयोग कर सकता है।
- 3) एक खिलाड़ी बाह्य संकेतों पर ध्यान केन्द्रित करता है जैसे – बास्केटबॉल शूटिंग में रिम, ऊँची कूद में बाधाएं।
- 4) खिलाड़ी विचार अथवा योजना जैसी चीजों पर ध्यान केंद्रित करता है, इससे खिलाड़ी स्वयं के साथ-साथ अपने तनाव के स्तर से भी अवगत हो जाता है।



पाठगत प्रश्न 6.3

वाक्यों को सार्थक बनाने के लिए रिक्त स्थान भरिए

- 1) गतिसंवेदी इन्द्रिय का प्रयोग गति महसूस करने के लिए किया जाता है।
- 2) आत्म चर्चा में तीन रूप शामिल हैं – सकारात्मक, नकारात्मक और।
- 3) लक्ष्य निर्धारण में तीन प्रकार के लक्ष्य होते हैं— प्रक्रिया, परिणाम और।
- 4) कल्पनाशीलता के प्रकार सूचीबद्ध कजिए।



6.4 योग के मनोवैज्ञानिक एवं भावनात्मक प्रभाव

योग ऐसी शारीरिक गतिविधियों में से एक है जो व्यक्ति को बदल देता है। योग और ध्यान से शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। यह आपकी शारीरिक मुद्राओं एवं श्वासों को धीमा कर देता है। इस तरह, योग और ध्यान मनोवैज्ञानिक कारकों के साथ-साथ भावनात्मक कारकों को भी प्रभावित करते हैं। आइए, योग के सभी भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों को पढ़ें।

- जो व्यक्ति ध्यान का अभ्यास करते हैं वह समस्याओं को बेहतर ढंग से सुलझा सकते हैं और अपनी पूर्व स्मृतियों को याद करने की क्षमता का विकास करते हैं।
- वे अपने भीतर उठने वाले ऐसे विचारों से कम विचलित होते हैं, जिनसे उनके प्रदर्शन में बाधा आ सकती है।
- वे मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं।
- योग हमें प्रसन्न रख सकता है।
- यह एकाग्रता में सुधार करता है।
- यह आँख और हाथों के समन्वय के साथ-साथ प्रतिक्रिया के समय में सुधार करता है।
- यह स्मृति एवं आईक्यू (IQ) स्कोर में भी सुधार करता है।
- यह मांसपेशियों और मस्तिष्क के तनाव को दूर करके आपको आराम देता है।
- यह बेहतर नींद में सहायक होता है।
- यह मन की शांति को बढ़ाता है—यह निराशा, अफसोस, क्रोध, भय, और नैराश्य जैसे भावों को कम कर देता है जिससे तनाव हो सकता है।
- योग से आत्मसम्मान की भावना को बढ़ा सकते हैं।
- यह आपको आंतरिक शक्ति देता है।
- यह आपको दूसरों की सेवा करने में सहायक हो सकता है।
- यह स्व-दायित्व को प्रोत्साहित कर सकता है।

शारीरिक शिक्षा और
योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और योग के आयाम



टिप्पणी

- यह तनाव दूर करने में सहायता करता है
- यह अवसाद, तनाव और अन्य मानसिक विकारों के लिए एक व्यवधान के रूप में काम करता है।



पाठगत प्रश्न 6.4

1. योग के चार मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक लाभों के बारे में बताइए।
2. वाक्य को सार्थक बनाने के लिए रिक्त स्थान भरिए –
 - अ) योग गतिविधियों में से एक है।
 - ब) योग विकार के लिए एक व्यवधान के रूप में कार्य करता है।



आपने क्या सीखा?

- शारीरिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक और भावनात्मक पक्षों के साथ-साथ किशोरावस्था के दौरान मानव शरीर में विभिन्न परिवर्तन होते हैं।
- व्यक्तित्व के चार आयाम हैं, भौतिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक और भावनात्मक।
- शारीरिक व्यायाम से व्यक्तित्व में निखार आता है। बच्चों को शारीरिक व्यायाम में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।
- सीखने की प्रक्रिया तीन चरणों में होती है जैसे – संज्ञानात्मक चरण, मोटर चरण और स्वायत्त चरण।
- एक बल हमें किसी विशेष तरीके से कार्य करने एवं व्यवहार करने में सहायता करता है, प्रेरित करता है।
- एक खिलाड़ी का प्रदर्शन कई कारकों से प्रभावित होता है जैसे कि उत्तेजना, विनियमन, लक्ष्य निर्धारण और आत्म-चर्चा।
- ध्यान के केन्द्र को चार श्रेणियों में बाँटा गया है, अर्थात् व्यापक, बाह्य और आंतरिक ध्यान।





पाठांत प्रश्न

- 1) एक किशोर की विशेषताओं पर प्रकाश डालिए।
- 2) व्यक्तित्व और व्यक्तित्व विकास की अवधारणा को समझाइए।
- 3) अधिगम की अवधारणा को समझाइए।
- 4) प्रेरणा की अवधारणा को समझाइए।
- 5) मनोवैज्ञानिक कारक खिलाड़ियों के प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करते हैं? समझाइये।



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

6.1

- 1.) क) i ख) iii ग) iv घ) ii
- 2) 13 साल से 19 साल
- 3) वयस्कता

6.2

- 1) घ
- 2) घ
- 3) (i) साइकोमोटर,
(ii) भावात्मक,
(iii) संज्ञात्मक,
(iv) आंतरिक प्रेरणा,
(v) बाह्य प्रेरणा,
(vi) प्रेरणा का अभाव

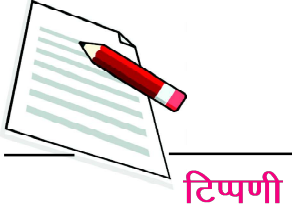
शारीरिक शिक्षा और
योग के आयाम



टिप्पणी



शारीरिक शिक्षा और
योग के आयाम



टिप्पणी

6.3

- (1) शारीरिक रूप से
- (2) निर्देश
- (3) प्रदर्शन
- (4) आन्तरिक और बाह्य कल्पना

6.4

- 1) एकाग्रता में सुधार, तनाव में कमी, मानसिक स्वास्थ्य और स्मृति में सुधार करता है।
 - अ) शारीरिक
 - ब) मानसिक

