

ක්‍රීඩාව සඳහා මනෝවිද්‍යාව

පී.බී. ජයතිලක



ක්‍රීඩා දක්ෂතා කෙරෙහි මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයේ බලපෑම අවබෝධකර ගැනීමට ක්‍රීඩා විශේෂඥයින්ට මෙන්ම ක්‍රීඩක - ක්‍රීඩිකාවන්ට අසීරු හා සංකීර්ණ වූවකි. ක්‍රීඩා දක්ෂතා හා මානසික සාධක අතර පවතින සම්බන්ධතා හා ඊට අදාළ කරුණු සරලව බෙදා වෙන් කර ගැනීම සුපරීක්ෂාකාරීව කළ යුත්තකි. ක්‍රීඩාව සමාජ විද්‍යාවකි. ඉන් ක්‍රියාශීලීත්වය, නිරෝගි බව, තරඟ කාරීත්වය, හා සාමූහිකතාව ආදී සාමාජීය යහපැවැත්ම ගොඩ නංවනු ලැබේ. ක්‍රීඩාවට, මනෝවිද්‍යාව විවිධාකාරයෙන් සම්බන්ධ කළ හැකිය. යුරෝපීය ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යා සංගමයට (European Federation of Sports Psychology) අනුව මනෝමූලිකාංග, ප්‍රවේශ හා චින්තවේග අධ්‍යයනය කරන විද්‍යාවක් ලෙස ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව හඳුන්වා දී තිබේ. ක්‍රීඩාව හා සම්බන්ධ අධ්‍යාපන ආයතනයන්ගේ අවධානය යොමු වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සෑම ශාරීරික වලනයක්ම ක්‍රීඩා දක්ෂතා වර්ධනය කිරීමට උපකාරීවන බව හඳුනාගෙන ඇත. වර්ෂා රටා හා ක්‍රීඩා පුහුණුකරණය අතර සම්බන්ධතා වර්ධනයේදී ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාවට පැවැරෙන කාර්යභාරය සංකීර්ණත්වයට පත්ව තිබේ. ක්‍රීඩක - ක්‍රීඩිකාවන්ගේ වර්ෂා රටාවන්ගේ සියුම් වෙනස්කම් අධ්‍යයනය කිරීමෙන් හැකියා හා දක්ෂතා වර්ධනය කිරීම

මෙන්ම එය ප්‍රශස්ථ මට්ටමකින් පවත්වා ගැනීමට ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව අවශ්‍යය. පොදුවේ ගත් විට ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව,

පරීක්ෂණ සිදු කිරීම



ඉගැන්වීම



උපදේශන හා උපදේශක සේවා සැපයීම





යන කාර්ය ඉටු කරමින් සිටියි. ක්‍රීඩා පුහුණුකරු හැම විට ම ක්‍රීඩකයින්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාවය දියුණු කරන අතර ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාඥයා වින්තනය දියුණු කිරීමේ කාර්යයක නිරත වෙයි. ක්‍රීඩකයින්ගේ අභිමත කාර්ය සපුරාලීමට ප්‍රයත්න ගත හැක්කේ ඇතුළත දේ පිටතට ගැනීම තුළිනි. එනම් යහපත් මානසික යෝග්‍යතාවයක් ඇති කිරීමෙනි.

ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාවේ ආරම්භය

මනෝවිද්‍යාව, විශේෂකරණයට ලක්වීමෙන් ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව බිහිව තිබේ. 19 වන සියවසේ දී ක්‍රීඩා වර්යා රටා දෙස මනෝවිද්‍යාත්මකව බැලීම ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාවෙහි ආරම්භයට හේතුවිය. 1898 වර්ෂයේදී නෝමන් ත්‍රිප්ලේට් (Norman Triplett) නම් ඇමරිකානු ජාතික සමාජ මනෝවිද්‍යාඥයා විසින් සමාජ මනෝවිද්‍යාවෙහි භාවිත වන “සාමූහික බව” නම් සංකල්පය විකාශයට පාදක දී සංගමයේ ක්‍රීඩකයින්ට භාවිත කිරීමත් සමඟ ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාවෙහි ආරම්භය සනිටුහන් වූයේය. ඉ.වී.ස්ක්‍රිප්ටර් (E.V. Screenshot) ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධවන්නන්ගේ පෞරුෂ රටාව

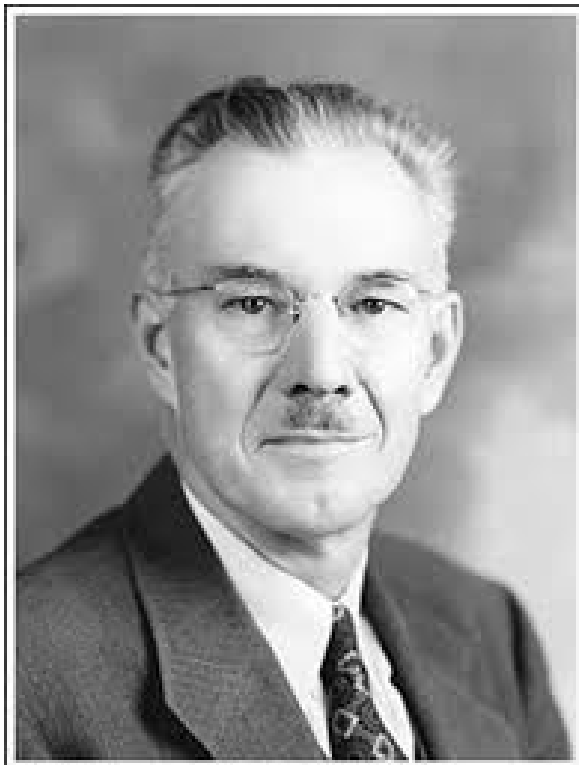
රූප සටහනක් මගින් ඉදිරිපත් කළේය. ආර්. කුම්මිනිස් (R. Cummins) විසින් වාලක ප්‍රතිචාර, මානසික ඒකාග්‍රතාවය පිළිබඳ තොරතුරු ඉදිරිපත් කළේය. 1920 වන විට

ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව අධ්‍යයන හා පරිකෂණ දියුණු මට්ටමක් කරා ගමන් කරන්නට වූයේය. එහි කැපිපෙනෙන අවස්ථාවක් වන්නේ 1920 දී කාල් ඩියම් (Carl Diem) විසින් ජර්මනියේ බර්ලින් නගරයෙහි ප්‍රථම ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යා පරීක්ෂණාගාරය ආරම්භ කිරීමයි. ඉන් වසර පහකට පසුව ඒ.ඉසෙඩ්. පූනි (A.Z. Puni) ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ආයතනයක් ආරම්භ කරමින් ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යා අධ්‍යයන වැඩිදියුණු කිරීමට කටයුතු කළේය.

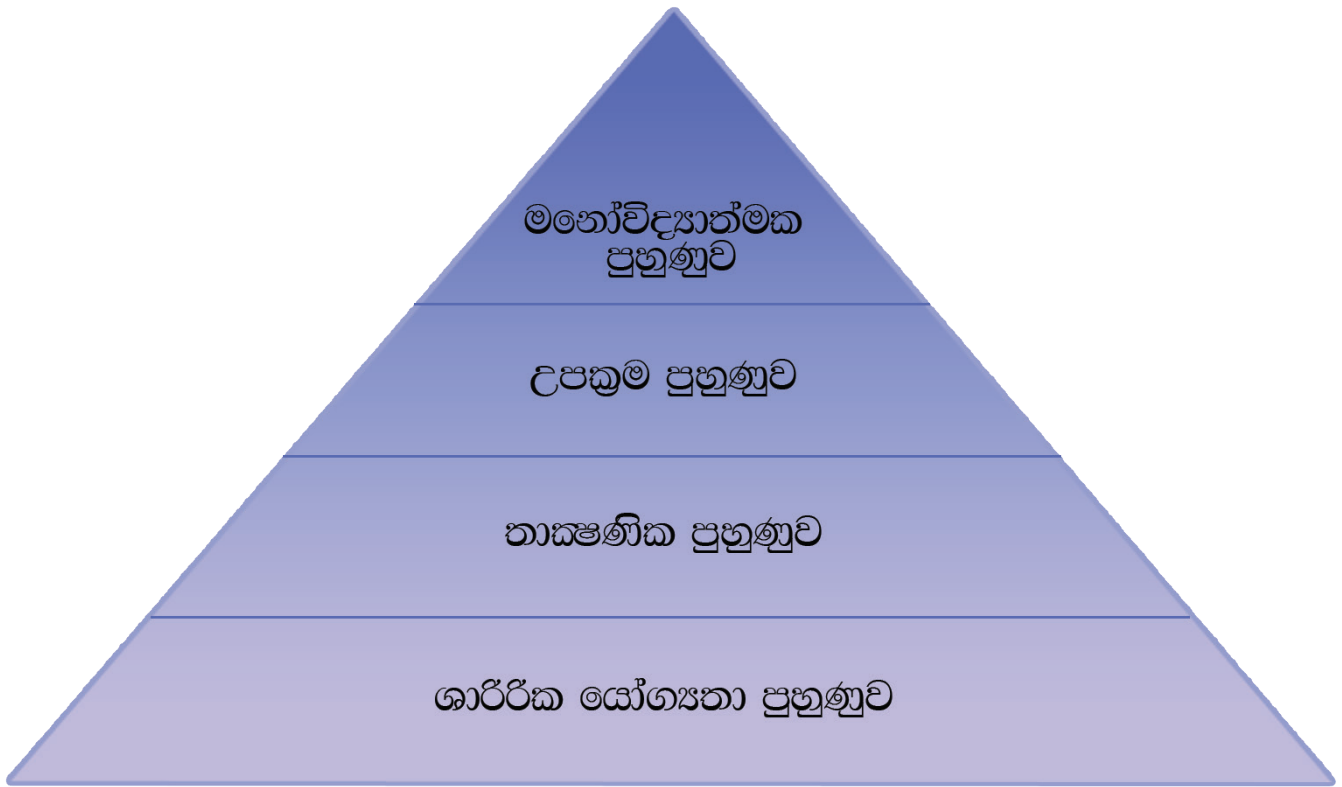
ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව විෂයක් ලෙස ගොඩනැගෙන්නට වූයේ ඉලිනොස් විශ්ව විද්‍යාලයේ (ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදය) උපාධි පාඨමාලාවක් ලෙස 1925 දී ආරම්භ වීමත් සමඟය.

ඊට මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කරන ලද්දේ ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාවේ පියා ලෙස සැලකෙන ක්ලෝමන් ග්‍රිෆිත් (Coloman Griffith) ය. ක්‍රීඩා පුහුණුකිරීමේ මනෝවිද්‍යාව

(Psychology of Coaching) හා මලල ක්‍රීඩාවේ මනෝවිද්‍යාව (Psychology of Athletics) යන කෘතීන් ඔහු විසින් රචනා කළේය. ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව වෘත්තීය විෂයක් ලෙස සංවර්ධනය වීමත් සමඟ ඇමරිකා එක්සත් ජනපදය, බ්‍රිතාන්‍ය, ජර්මනිය හා රුසියාව ඇතුළු බොහෝ රටවල අවධානය ඒකෙරෙහි යොමු වන්නට වූයේය. වර්ෂ 1938 දී කැලිෆෝනියා විශ්ව විද්‍යාලය ක්‍රීඩා හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය සම්බන්ධව උපාධි පාඨමාලාවක්



ක්ලෝමන් ග්‍රිෆිත්



කායික හා මානසික යෝග්‍යතා පුහුණු පිරමිඩය

ආරම්භ කරමින් ක්‍රීඩාව හා බැඳුණ මානව සම්පත් සංවර්ධනය වේගවත් කළේය. 1960 වන විට ක්‍රීඩාව හා මනෝවිද්‍යාව අතර සම්බන්ධතාවය ඉතා ශක්තිමත් භාවයකට පත්ව තිබුණේය. එම වර්ෂයෙහි පැවැති ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල සඳහා යුරෝපීය රටවලින් පැමිණි ක්‍රීඩා කණ්ඩායම්වල ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාඥයින්ගේ සහභාගිත්වයක් දක්නට ලැබුණේය. 1965 වර්ෂයේ දී රෝමයේ දී ප්‍රථම ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යා සමුළුව පැවැත් වූ අතර ඒ මගින් ඉහළ වටිනාකමක් අත්කර ගත්තේය.

1965 වර්ෂය වන විට ක්‍රීඩා ව්‍යවහාරික මනෝවිද්‍යාව බිහිකර තිබුණේය. ඊට දායකත්වය සපයන ලද්දේ බ්‍රස් ඕග්ලිව් (Bruce Ogivie) විසිනි. මෙම කාලය වන විට ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව සම්බන්ධයෙන් සැලකිය යුතු මට්ටමකින් ලිපි, රචනා හා ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන රාශියක් පළ වී තිබේ. 1970 - 2000 වන විට අන්තර් ජාතික වශයෙන් ශිෂ්‍ය දියුණුවක් ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව අත්කර ගත්තේය. ඉහළ මට්ටමින් ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යා

පුහුණුකරණය හා පරීක්ෂණ ආරම්භ වූ අතර ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව උදෙසා ආචාරධර්ම, රක්ෂණයන්, පූර්ණකාලීන මනෝවිශේෂඥයින්ගේ සේවාවන් ආදියෙහි ආරම්භය හා වර්ධනයක් සිදු වූයේය. මේ කාලයේ දී ඇමරිකානු ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යා සංගමයේ (1986) ආරම්භයත්, බ්‍රිතාන්‍ය මනෝවිද්‍යා සංගමයේ ශාඛාවක් ලෙස බ්‍රිතාන්‍ය ක්‍රීඩා හා ව්‍යායම මනෝවිද්‍යා සංගමය (1993) ආරම්භයත් යුරෝපීය ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යා සංගමය (1996) ආරම්භවීමත් කැපීපෙනේ. මෙම සංවිධාන මගින් ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව ශිෂ්‍ය සංවර්ධනයට ලක් කළේය. වර්තමාන වන විට ක්‍රීඩාව හා බැඳුණු සෑම අංශයකටම එහි සෘජු දායකත්වයක් දක්නට ලැබේ. වාලක කුසලතා, පෞරුෂය, වාලක ඉගෙනුම, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ව්‍යායම, ක්‍රීඩා පුහුණුව හා ක්‍රීඩා උපදේශනය වශයෙන් පුළුල් කාර්යභාරය රාශියක් ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාවෙන් සිදු කරනු ලැබේ. අද වන විට ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම මනෝවිද්‍යාවන් වශයෙන් මෙම විෂය පුළුල් පරාසයකට විහිදී උප විෂය කේෂත්‍ර කිහිපයකට ද බෙදී තිබේ. ඒ

අතරින් සායනික ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව හා අධ්‍යාපන ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව ක්‍රීඩා පුහුණුවේදී අත්‍යවශ්‍ය විෂය ධාරා දෙකක් බවට පත්ව තිබේ.

ක්‍රීඩා පුහුණුවීමට මනෝවිද්‍යාව

මනෝවිද්‍යාත්මකව පුහුණු කිරීම ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය සහ සංවර්ධනය සඳහා ඉවහල් වන බව පරීක්ෂණාත්මකව තහවුරු වූ කරුණකි. බෝහෝ ක්‍රීඩකයින්, පුහුණුකරුවන්, උපදේශකයින් හා පර්යේෂකයින් පෙන්වා දෙන සාධකයක් වන්නේ ක්‍රීඩා දක්ෂතා අඛණ්ඩව වර්ධනය හා පවත්වා ගෙන යාමට මනෝවිද්‍යාත්මක පුහුණුව අවශ්‍ය බවයි. මනෝවිද්‍යාත්මකව අභිප්‍රේරණය, ආත්ම විශ්වාසය, තීව්‍රතාවය, අවධාන පාලනය හා විත්තවේගය හසුරුවා ගැනීම වැනි සාධක පුහුණුව හා ක්‍රීඩා කුසලතා අතර අවියෝජනීය සහසම්බන්ධතාවක් පවතියි. පොදුවේ ගත් විට ක්‍රීඩා පුහුණුව හා සුදානම් වීම් තුළින් ඇති කෙරෙන බලපෑම වැඩි අගයකින් ක්‍රීඩා දක්ෂතා ඉහළ නංවන්නට උපකාරීවේ. නිරන්තරයෙන්

සුදානම් වීමේ අවධිය



ශාරීරික යෝග්‍යතා ධාරිතාවය ඉහළ නැංවීම අපේක්ෂා කෙරේ. එය පුර්ව සුදානම්වීමේ අවධියේ ගොඩනංවන ප්‍රධාන සාධක වේ. ඉන් අනතුරුව සුදානම් වීමේ අවධිය මානසික ලිහිල්කරණ ශිල්ප ක්‍රම හා ඇගයීමේ ශිල්ප ක්‍රම භාවිතයට ගෙන පුහුණුකරණය පවත්වාගෙන යනු ලැබේ.

ක්‍රීඩා පුහුණුවේ තරඟකාරී අවධිය ඉතා වැදගත් අවධියකි. එය පුර්ව තරඟකාරී අවධිය හා තරඟකාරී අවධිය ලෙස වර්ග කිරීමකට ලක්කෙරේ. මෙම අවධියේදී ක්‍රීඩාකයා තුළ ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනැංවීමෙන් ක්‍රීඩා හැකියාව කළමනාකරණය

ක්‍රීඩා පුහුණුව ඉලක්ක ගත වන්නේ කායික හා මානසික යෝග්‍යතා ගොඩ නැංවීම සඳහාය එය පිරමීඩාකාරව (5 වන පිටුව බලන්න) දැක්විය හැකිය.

ක්‍රීඩා පුහුණුව තුළින් මූලිකව ශාරීරික යෝග්‍යතාවය 80% ප්‍රමාණයක් ද මනෝවිද්‍යාත්මක පුහුණුව 20% ක් ද වෙන් කරනු ලැබේ. පොදුවේ ක්‍රීඩා සඳහා ඉහත තත්වය දක්වනු ලැබුවත් ක්‍රීඩාවන් අනුව එහි යම් වෙනස්කම් ඇතිවේ. ක්‍රීඩා පුහුණුව අදියර කිහිපයක් යටතේ සිදු වන්නෙකි.

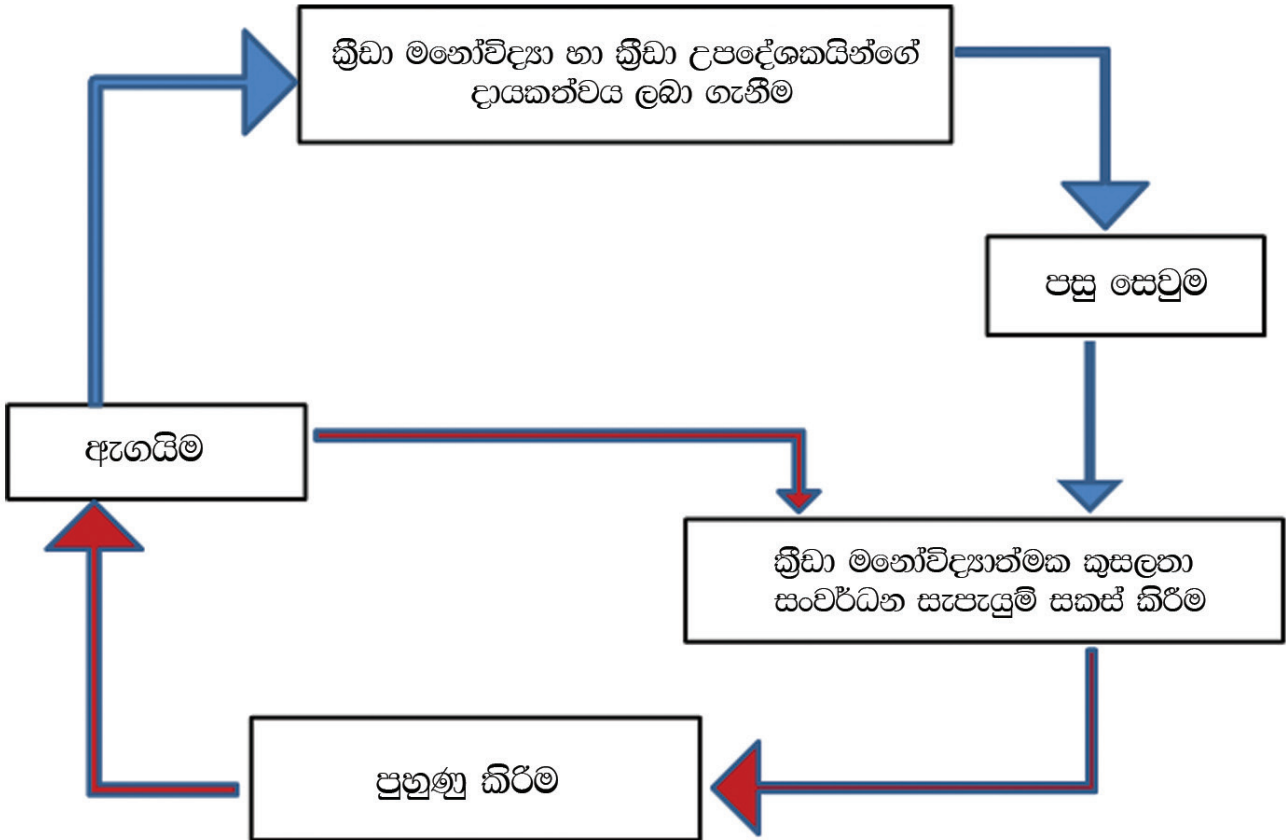
සුදානම්වීමේ අවධිය ඉලක්ක ගත වන්නේ මූලික ශාරීරික යෝග්‍යතා පුහුණුවට හා මූලික මනෝවිද්‍යාත්මක පුහුණුකිරීම සඳහාය. මෙම අවධියේදී අභිප්‍රේරණාත්මක ක්‍රම ශිල්ප පුහුණුවට යොමු කිරීමත් ක්‍රීඩකයා තුළ ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනංවනු ලැබේ. ඉන් ක්‍රීඩා තාක්ෂණික හා

තරඟකාරී අවධිය



තරඟයෙන් පසු අවධිය (පරිවර්තන අවධිය)





කෙරේ. ඉන් තරඟයට මුහුණදීමට අවශ්‍ය ධාන්‍යත්මක ශක්‍යතාවය ගොඩනංවනු ලැබේ. විශේෂයෙන් ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කිරීම තුළින් ශාරීරික ධාරිතාවය ඉහළ නැංවීම හරහා තම උපරිම දක්ෂතා මට්ටම් ලඟා වීමට උපකාරී වේ. තරඟ කාරී අවධියේදී තම පවත්නා දක්ෂතා විත්තරූපනය කිරීම තුළින් වගකීම හා නිව්තාවය හා තරඟකාරී ඉලක්ක සපුරා ගැනීම තුළින් අඛණ්ඩ දක්ෂතා මට්ටම පවත්වා ගනු ලැබේ.

මනෝවිද්‍යාත්මක පුහුණුව හරහා ක්‍රීඩකයන්ගේ තරඟ කාරී හැකියාව සහ විත්තවේගී පුහුණුව පාදක කර ගනිමින් තරඟකාරී කුසලතා අත්කර ගන්නට උපකාරී වේ. ඒ සඳහා දෛනිකව ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාත්මක පුහුණුවක් අවශ්‍ය වේ.



ක්‍රීඩා පුහුණුව දෛනිකව ආගයීමට ලක්කරමින් සිදු කෙරෙන්නෙකි. එහිදී මනෝවිද්‍යාත්මක සාධක පුහුණුව ආගයීම සහිතව සිදු කළ යුත්තකි. ක්‍රීඩකයන්ගේ පුහුණුව හා තරඟ සඳහා බලපානු ලබන මානසික දුර්වලතා අඩු දක්ෂතා හා ආබාධයන්ට ලක්වීම වැළැක්වීම ඉන් අපේක්ෂා කෙරේ. ක්‍රීඩාව දිනෙන් දින තරඟකාරීත්වය තුළින් වර්ධනය වන්නකි. එය විද්‍යාත්මක වශයෙන් ඉහළ භාවිතයක් පෙන්වනු ලබන්නකි. මනෝවිද්‍යාත්මක සාධක ක්‍රීඩා පුහුණුවට එක් කිරීම

තුළින් ක්‍රීඩකයින්ගේ විත්තවේග හා විත්තවේග කළමනාකරණයෙන් ලබා ගන්නා දායකත්වය තුළින් තරඟකාරී කුසලතා අඛණ්ඩව පවත්වා ගන්නට උපකාරී කර ගනු ලැබේ. අනෙක් අතට මනෝවිද්‍යාත්මක පුහුණුව තුළින් ඇති තත්වයන් සංකීර්ණ හා

අභියෝගාත්මක බලපෑමක් ක්‍රීඩා දක්ෂතා කෙරෙහි ඇති කරනු ලැබේ. අනෙක් අතට මානසික පුහුණුව යොදා ගැනීමෙන් තරඟයේදී ක්‍රීඩකයින්ට තරඟයට අවශ්‍ය විත්තවේගීභාවය ගොඩනංවා ගත හැකි වේ. මේ හරහා මූලිකාංගයන් ලෙස තම අරමුණු හා ඉලක්ක ඉටු කර ගැනීමට තම ඉහළම හැකියාව ගොඩනගා ගැනීමට මනෝවිද්‍යාත්මක පුහුණුව උපකාරී වේ.

කොළඹ 07
 නිදහස් මාවත
 ජාතික ක්‍රීඩා විද්‍යා ආයතනයෙහි
 ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යා හා ක්‍රීඩා සමාජ
 විද්‍යාව පිළිබඳ කලීකාලාර්ය
පී.බී. ජයතිලක
 0715410846

