

Sports Psychology

ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਬਧ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ "Psyche mean soul and loges mean to syudy ਤੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਤੀ ਗਿਆਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਫਿਲਾਸਫੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਇਸ਼ਾਰੇ, ਹਰਕਤਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ "ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ" ਹੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਹੀ ਉਸਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਚ ਸਫਲਤਾ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ:-

ਕਰੋਮ ਅਤੇ ਕਰੋਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ “ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ।“

According to Crow and Crow :- “Psychology is the study of human behavior and human relationsip”

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵੁਡਵਰਥ ਅਨੁਸਾਰ:-”ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

According to Woodworth:- “ Psychology deals with an activities as an individual in relation to his environment”

As a whole Psychology is the scientific study of human behaviour

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਹੱਤੱਤਾ ਹੈ।

1. ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਸਮਰਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ (Enhancement of Physiological capacities)
2. ਮੋਟਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਿੱਖਣਾ (Learning Motor Skills)
3. ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ (Understanding Behaviour)
4. ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰਖਣਾ (emotional control)
5. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ (Preparing players for competition)
6. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣਾ (solution of the emotional problems of the athletes)
7. ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ (Improvement in self confidence)
8. ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਭੀੜ ਨੂੰ ਸਹਿਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ (Dealing with crowd during competition)
9. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ (Counseling of sportspersons)
10. ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ (improvement in concentration)
11. ਸਿਖਲਾਈ ਕੌਸ਼ਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ (Improvement in coaching skill)
12. ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ (reducing tension)
13. ਵਧੀਆ ਸਮਝ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ (better understanding and co-ordination)
14. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (development of Psychological capacities)
15. ਵਧੀਆ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕੇ (better training methods)

ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਸੁਵਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਰਨ ਤੱਕ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਸਿਖਾਇਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੰਗੀ ਤਾਰ ਤੋਂ ਕਰੰਟ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਉਸ ਤਾਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿੱਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਿੱਖਣਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ / ਮੱਤ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

ਵੁਡਵਰਥ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ “ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਵਤੀਰੇ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਿੱਖਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ”

According to Woodworth:- “ Any activity can be called learning so far as it develops the individual and makes his later behaviour and experiences different from what they would otherwise have been”

ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਤੀਰੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

“Learning is the process by which behavior is originated or change through practice or training “

“ਸਿੱਖਿਆ ਵਤੀਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਂਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ “

“Learning is the modification of behavior, through experience and training “

“ਸਿੱਖਿਆ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ”

“Learning is a process of progressive behavior adaptation”

ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਮਨੋਰਥ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੰਹਿਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਨੋਰਥ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ :-

1. ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਹੈ।
2. ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਵਾਧਾ ਹੈ।
3. ਇਹ ਜੀਵਨ ਭਰ ਚਲਦੀ ਹੈ
4. ਵਿਅਕਤੀ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ
5. ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।
6. ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮ:- ਪ੍ਰਸਿਧ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਥੋਰਨਡਾਇਕ ਨੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

1. ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of readiness)
2. ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Practice)
3. ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Effect)

1. ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਨਿਯਮ:- (Law of readiness) ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਉਹ ਨਿਯਮ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਿਖਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਭਾਵ ਉਸ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦੀ ਰੂਚੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਰੂਚੀ ਦਾ ਨਿਯਮ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਤੀ ਰੂਚੀ ਜਾਂ ਤਿਆਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Practice/Exercise)- ਇਹ ਨਿਯਮ “Practice Makes the man perfect” ਦੀ ਕਹਾਵਤ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਕੌਸ਼ਲ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਕੌਸ਼ਲ ਨੂੰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕੌਸ਼ਲ ਨੂੰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਈ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਅਸਰ ਚਿਰਸਥਾਈ ਅਤੇ ਪੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਇਨਾਮ ਜਾਂ ਲਾਲਚ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਯਮ ਹੋਰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਿਯਮ ਚ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਮਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਵੀ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸਰ ਉਲਟਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

2. ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Effect)-

1. ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Effect)-ਇਸ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿੱਖਣਾ ਉਦੋਂ ਹੋਂ ਅਸਰਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਿੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੋਸ਼ਲ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਲ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸੇ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ ਸਾਧਾਰਣ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਰੂਚੀ ਕੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਤੀ ਬਣੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਦਾ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕਿੱਤੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਾਰੇ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹਿਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਸਿੱਖਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇਗਾ ਥੋਰਨਡਾਇਕ ਨੇ ਕਿਸੇ ਕੋਸ਼ਲ ਨੂੰ ਸਿਖਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਤਿੰਨ ਮੱਹਤਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮ ਦੇ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਚ ਸੋਧ ਵੀ ਹੋਈ ਪਰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਆਧਾਰਭੂਤ ਨਿਯਮ ਅੱਜ ਵੀ ਇਹੀ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

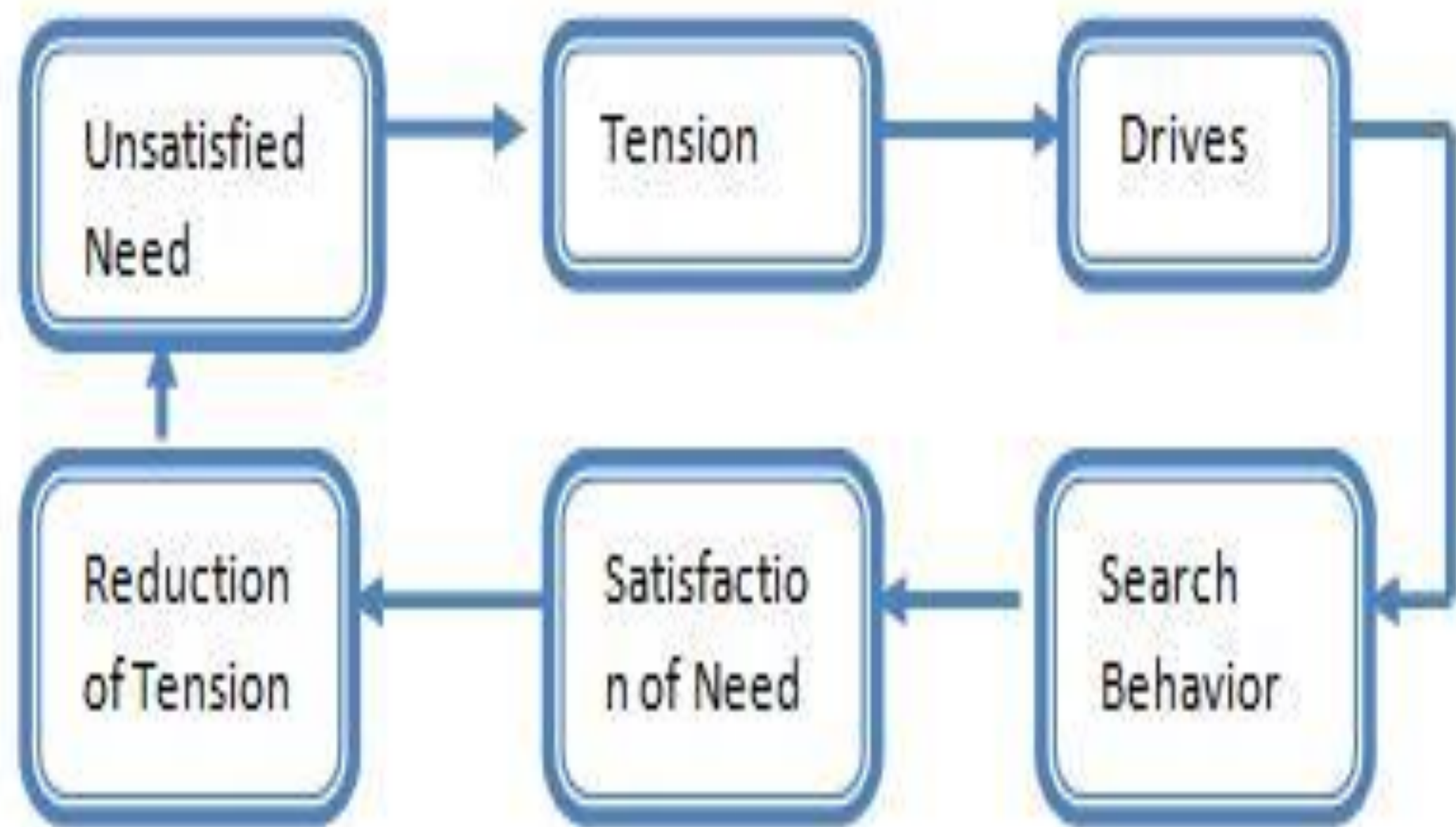
ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸ਼ਬਦ ਲਾਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ movere ਤੋਂ ਲਿਆ
ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ to move ਭਾਵ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਜਾਂ
ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ ਹੈ
ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ
ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ
ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਚ
ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ
ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ
ਉੱਚ ਮਿਆਰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਅਰਥ
ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਮਿਆਰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ
ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

Defining Learning

- Relatively permanent change in behavior or mental state based on experience
 - Relatively permanent change: Can be altered with future learning
 - Behavior: Some response to a situation or event
 - Mental state: knowledge, attitude, belief, strategy

Defining Learning

- Relatively permanent change in behavior or mental state based on experience
 - Relatively permanent change: Can be altered with future learning
 - Behavior: Some response to a situation or event
 - Mental state: knowledge, attitude, belief, strategy



ਲੋੜ

ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋੜਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋੜਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਵਿਚੋਲਬੀ ਵੀ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਲੋੜ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀ ਲੋੜ, ਬੀਮੇ ਦੀ ਲੋੜ ਆਦਿ। ਹੋਰ ਵੀ ਅਖੌਤੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਘਰ, ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਕਾਰ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਛੁੱਟੀਆਂ ਆਦਿ। ਇਹ ੋਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਡਰਾਈਵ

ਡਰਾਈਵ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋੜ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਭੁੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਪਰ, ਭੁੱਖ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਮੁਹਿੰਮ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੀਏ ਜਦੋਂ ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਜੀਵ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਚਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਥਿਊਰੀ ਨੂੰ ਡਰਾਈਵ ਕਟੌਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਲਾਰਕ ਹੁਲ ਨੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਡਰਾਈਵ ਕਟੌਤੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਕਲਾਰਕ ਹੁਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਨੁੱਖ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਕੋਈ ਵਿਵਹਾਰ ਡਰਾਈਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਸ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਲਾਰਕ ਦੀ ਡਰਾਈਵ ਕਟੌਤੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਹੁਣ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸਕਾਈਡਾਈਵਿੰਗ ਅਤੇ ਸਕੂਬਾ ਡਾਈਵਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਡਰਾਈਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਣਾਅ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਡਰਾਈਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ, ਸੈਕਸ ਆਦਿ ਦੋਵੇਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਡਰਾਈਵਾਂ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਜਾਂ ਅਸਿੱਖਿਤ ਡਰਾਈਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕਤਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਉਤਸੁਕਤਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਮੁਹਿੰਮ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖੋਜ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

- 1) ਲੋੜ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ/ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੋੜ ਹੈ
- 2) ਡਰਾਈਵ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵ ਨੂੰ ਅਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- 3) ਉਦੇਸ਼ ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵ ਕਿਸੇ ਡਰਾਈਵ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 4) ਇੱਛਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲਤਾ

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ:-” ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਸ਼ੌਂਕ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੌਂਕ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਉਹ ਬਲ ਹੈ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦਾ ਰਹੇ”

‘Motivation is concerned with the inculcation and stimulation of the learner’s interest in learning the sports activities. It is the force which energizes a sportsperson to act and to make constant efforts in order to satisfy his basic motives.’

“ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਆਮ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।“

“ Motivation is the influence of general pattern of activity which satisfies the wants of the needs”

“ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿੱਚ ਆਦਿ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤੱਕ ਉਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਨ।“

“Motivation carries human actions from beginning to the end”

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਪਹਿਲੂ

1. ਸ਼ੌਂਕ (Interest)
1. ਇਨਾਮ (Incentive)
2. ਇੱਛਾ (Desire)
3. ਧਿਆਨ (Intention)
4. ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ (Determination)
5. ਜ਼ਰੂਰਤ (Need)
6. ਈਰਖਾ (Prejudice)
7. ਅੰਦਰਲਾ ਉਤਾਵਲਾਪਨ (Longing)
8. ਝੁਕਾਅ (Attitude)

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ:-

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਕੁਦਰਤੀ/ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ (Natural/intrinsic Motivation)

2. ਬਣਾਵਟੀ/ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ (Artificial/ extrinsic Motivation)

1. ਕੁਦਰਤੀ/ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ (Natural/intrinsic Motivation);- ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਖਿਡਾਰੀ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ-

1. ਸ਼ਰੀਰਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ - ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ ਆਦਿ।

2. ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ- ਸ਼ੌਂਕ, ਇੱਛਾ ਆਦਿ।

3. ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ - ਪਿਆਰ, ਸਫਲਤਾ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਆਪਣਾਪਨ ਆਦਿ।

4. ਸ਼ਾਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ- ਸ਼ਾਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ, ਸਮਾਜਿਕਤਾ ਜਰੂਰਤਾਂ, ਮਿਲਵਰਤਨ ਆਦਿ।

5. ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ- ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ, ਲੀਡਰਸ਼ੀਪ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆਦਿ।

6. ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ- ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਕਲ।

2. ਬਣਾਵਟੀ/ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ (Artificial/ extrinsic Motivation)- ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੋਚ ਵੱਖ- ਵੱਖ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਜਾਂ ਬਣਾਵਟੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ-

1. ਇਨਾਮ- ਆਰਥਿਕ ਵਸਤੂਆਂ , ਸਮਾਜਿਕ ਇਨਾਮ ਆਦਿ
2. ਸ਼ਜ਼ਾ- ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰ, ਜੁਰਮਾਨਾ ਆਦਿ।
3. ਮੁਕਾਬਲੇ- ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ, ਇੰਟਰਾਮੀਓਰਲ, ਐਕਸਟਰਾਮੀਓਰਲ ਆਦਿ।
4. ਸੁਣਨ ਵੇਖਣ ਦੀ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ- ਫਿਲਮ ਜਾਂ ਵਿਡੀਓ, ਤਸਵੀਰਾਂ, ਅੱਖੀ ਦੇਖੇ ਈਵੈਂਟ ਆਦਿ
5. ਸਹਿਯੋਗ-
6. ਟੀਚਾ- ਜਿੱਤ, ਇਨਾਮ, ਤੱਰਕੀ, ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ

ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇ ਤਰੀਕੇ (method of Motivation)

1. ਨੇਤਾ ਜਾ ਕੈਪਟਨ ਦੀ ਚੋਣ
2. ਕੋਚ/ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ
3. ਕੋਚ/ਸ਼ਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਸੰਸਾ
4. ਸਜਿਆ ਧਜਿਆ ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਨ
5. ਚੰਗਾ ਵਿਖਾਵਾ
6. ਮੁਕਾਬਲੇ
7. ਜਿੱਤਾਂ ਜਾ ਕਾਮਯਾਬੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ
8. ਇਨਾਮ
9. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗ੍ਰੇਡਿੰਗ
10. ਸ਼ਰਵਜਨਕ ਚਰਚਾ
11. ਨੋਕਰੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਅਵਸਰ
12. ਵਿਸ਼ੇਸ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ
13. ਪ੍ਰਗਤੀ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪਰਿਣਾਮ
14. ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ