

**BA MAJOR COURSE**  
**PHYSICAL EDUCATION**  
**NEP 3<sup>rd</sup> SEMESTER**

**Topic of Discussion** **Unit -3, 3.1. Sports Psychology - Meaning and Definition**  
**3.2. Scope and Role of Sports Psychology**

**Presented by**

**Shikha Khatun**

**Department of Physical Education**

---

**ক্রীড়া মনোবিজ্ঞানের অর্থ ও সংজ্ঞা**

ক্রীড়া মনোবিজ্ঞান (Sports Psychology) হলো মনোবিজ্ঞানের একটি বিশেষ শাখা, যা খেলাধুলা এবং অনুশীলনের সাথে জড়িত খেলোয়াড়, কোচ এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের আচরণ, মানসিক প্রক্রিয়া এবং কর্মক্ষমতা নিয়ে বৈজ্ঞানিক গবেষণা করে। এর মূল উদ্দেশ্য হলো মানসিক দক্ষতা এবং কৌশলের উন্নতির মাধ্যমে খেলোয়াড়দের সর্বোচ্চ পারফরম্যান্স অর্জন এবং তাদের মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করা।

সহজ কথায়, এটি এমন একটি ক্ষেত্র যেখানে মনোবিজ্ঞানের নীতি ও পদ্ধতি প্রয়োগ করে ক্রীড়াবিদদের মানসিক প্রস্তুতি, পারফরম্যান্স এবং সামগ্রিক সুস্থতা উন্নত করা হয়।

---

**ক্রীড়া মনোবিজ্ঞানের পরিধি (Scope)**

ক্রীড়া মনোবিজ্ঞানের পরিধি অত্যন্ত বিস্তৃত। এটি কেবল পেশাদার ক্রীড়াবিদদের মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়, বরং সব স্তরের খেলোয়াড়, কোচ, রেফারি, এমনকি শারীরিক অনুশীলনকারীদের জন্যও এটি গুরুত্বপূর্ণ। এর প্রধান ক্ষেত্রগুলো হলো:

**পারফরম্যান্স উন্নত করা:-** এটি খেলোয়াড়দের মনোযোগ, আত্মবিশ্বাস, প্রেরণা, এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের মতো মানসিক দক্ষতা বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

**মানসিক সুস্থতা:-** খেলোয়াড়দের মধ্যে উদ্বেগ, হতাশা, বার্নআউট (burnout) এবং অন্যান্য মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা মোকাবিলায় এটি সহায়ক।

**আঘাত থেকে সেরে ওঠা:-** কোনো খেলোয়াড় আঘাত পেলে শারীরিক পুনর্বাসনের পাশাপাশি মানসিক পুনর্বাসনও অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ক্রীড়া মনোবিজ্ঞানীরা এই সময়ে খেলোয়াড়দের মানসিক শক্তি বাড়াতে সহায়তা করেন।

**দলগত সংহতি:-** এটি একটি দলের মধ্যে বোঝাপড়া, যোগাযোগ এবং পারস্পরিক বিশ্বাস তৈরি করতে সাহায্য করে, যা দলের সামগ্রিক পারফরম্যান্সের জন্য অপরিহার্য।

**কোচিং এবং নেতৃত্ব:-** এটি কোচদের খেলোয়াড়দের সাথে আরও কার্যকরভাবে যোগাযোগ করতে, তাদের অনুপ্রাণিত করতে এবং ইতিবাচক পরিবেশ তৈরি করতে শেখায়।

**যুব ক্রীড়া:-** এটি তরুণ খেলোয়াড়দের খেলাধুলার প্রতি ভালোবাসা বজায় রাখতে, চাপ সামলাতে এবং সামগ্রিক ব্যক্তিত্ব বিকাশে সহায়তা করে।

---

## ক্রীড়া মনোবিজ্ঞানীর ভূমিকা (Role)

একজন ক্রীড়া মনোবিজ্ঞানীর ভূমিকা বহুমুখী এবং খেলোয়াড়দের সামগ্রিক উন্নয়নে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাদের প্রধান কাজগুলো হলো:

**মানসিক দক্ষতা প্রশিক্ষণ:-** খেলোয়াড়দের মানসিক দৃঢ়তা (mental toughness), লক্ষ্য নির্ধারণ (goal setting), কল্পনা (imagery), এবং স্ব-কথন (self-talk) এর মতো দক্ষতা শেখানো।

**পরামর্শদান:-** খেলোয়াড়দের ব্যক্তিগত এবং খেলার সাথে সম্পর্কিত সমস্যাগুলো সমাধান করতে সাহায্য করা, যেমন কর্মক্ষমতার উদ্বেগ, আত্মবিশ্বাসের অভাব এবং সম্পর্কের জটিলতা।

**মানসিক মূল্যায়ন:-** খেলোয়াড়দের মানসিক অবস্থা, ব্যক্তিত্ব এবং পারফরম্যান্স সংক্রান্ত দুর্বলতাগুলো চিহ্নিত করতে বিভিন্ন মনস্তাত্ত্বিক পরীক্ষা ও মূল্যায়ন পদ্ধতি ব্যবহার করা।

**গবেষণা:-** ক্রীড়া পারফরম্যান্সে মানসিক কারণগুলো কীভাবে প্রভাব ফেলে তা নিয়ে গবেষণা করা এবং নতুন কৌশল ও পদ্ধতি উদ্ভাবন করা।

**শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ:-** কোচ, অভিভাবক এবং অন্যান্য ক্রীড়া পেশাদারদের মানসিক সুস্থতা এবং পারফরম্যান্স সম্পর্কিত বিষয়ে শিক্ষা প্রদান করা।

একজন ক্রীড়া মনোবিজ্ঞানী খেলোয়াড়দের কেবল মাঠের সেরা পারফর্মার হতে নয়, বরং জীবনের চ্যালেঞ্জগুলো মোকাবিলা করার জন্যও প্রস্তুত করে তোলে।