

RARE

ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය කිරීමෙහිලා  
උපදේශනයේ ඇති බලපෑම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

පී.බී. ජයතිලක  
(FGS/MC/PHIL/16/01RR)

ලේඛන අංකය:	1389
වර්ග අංකය:	

සමාජ විද්‍යාපති දර්ශනය උපාධියෙහි අවශ්‍යතාවක් පුරණය කරනු පිණිස කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පශ්චාද් උපාධි අධ්‍යයන පීඨය වෙත ඉදිරිපත් කෙරෙන පර්යේෂණ නිබන්දනයකි.



අප්‍රේල් 2012

## නිබන්දන සාරාංශය

ක්‍රීඩා දක්ෂතා කෙරෙහි මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය බලපානු ලැබේ. ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය කිරීමෙහිලා උපදේශනය විද්‍යාත්මක ලෙස අද වන විට බටහිර රටවල් භාවිතා කරමින් ඉහළ ගණයේ ප්‍රතිඵල අත්කරගෙන තිබේ. අද වන විට ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යා උපදේශනය අත්‍යාවශ්‍ය සාධකයක් බවට පත්ව තිබේ. දිනෙන් දින වර්ධනයට පත්වන ශ්‍රී ලාංකීය ක්‍රීඩාව කෙරෙහි උපදේශනය මගින් ඇති කරන බලපෑම හඳුනා ගැනීම කාලීන අවශ්‍යතාවයක් බවට පත්ව තිබේ.

ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යා උපදේශනය තුළින් මූලිකවම වර්ධනය කළ යුතු කුසලතා අතර විත්තවේග පාලනය, ක්‍රීඩා ආතතිය, කළමනාකරණය වැනි සාධක වර්ධනය කළ යුතු ස්වභාවයක් හඳුනාගෙන ඇත. උපදේශනාත්මකව ගත් විට ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනැංවීම, අවධානය පාලනය, සානාත්මක ශක්තිය, අභිප්‍රේරණය, වර්ධන පාලනය බිඳ වැටෙන විට ක්‍රීඩා කුසලතා පහල යන ආකාරය හේතු සාධක සහිතව සනාත වී තිබේ.

ක්‍රීඩා කුසලතා වර්ධනය කිරීමෙහිලා උපදේශනයේ බලපෑම නම් නිබන්ධන සංග්‍රහය තුළින් ක්‍රීඩක- ක්‍රීඩිකාවගෙන් ලබා ගත් තොරතුරු මත පදනම්ව ක්‍රීඩා පිළිබඳ කුසලතා අත්කර ගැනීමට අත්‍යාවශ්‍ය බව පර්යේෂනාත්මකව තොරතුරු ඉදිරිපත් කර තිබේ.

1. ක්‍රීඩා පුහුණුව
2. ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව
3. ආතතිය
4. අභිප්‍රේරණය
5. විත්තවේග

## Summary

Realizing the importance of mental process of sportsmen for the victory, Europe adopts sports psychological counseling to achieve their goals in sports successfully. Therefore, identifying Sri Lankan approaches of psychological sports counseling is important as it is being rapidly developed.

It has been proved that skills deteriorate because of less self-confidence, less concentration, less motivation, negative thoughts and irregular behavior of players. Therefore sports psychological counseling can be used to develop basic psychological skills such as emotional management, stress management and anxiety management.

This assignment, "Influence of psychological counseling to develop sports skills", provides supplementary facts to prove the necessity of sports psychological counseling to develop sports skills by analyzing data accumulated from sportsmen and sportswoman.

1. Sports Coaching
2. Sports Psychology
3. Stress
4. Motivation
5. Emotion