iJETRM
International Journal of Engineering Technology Research & Management
(IJETRM)
https://ijetrm.com/

खिलाड़ियों के मानसिक कौशल को प्रभावित करने वाले तत्त्वो का अध्ययन

डॉ. अभिषेक सांचौरा
सह. आचार्य
माधव विश्वविद्यालय, आबू रोड
गजेन्द्र सिंह नरुका
सह. आचार्य
श्री भवानी निकेता बी.पी.एड. महाविधालय,जयपुर

सार
खिलाड़ियों का मानसिक कौशल उनके प्रदर्शन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करता है। कई तत्व हैं जो इन कौशलों को सकारात्मक या नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं। उच्च स्तर की प्रेरणा खिलाड़ियों को अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है। आत्मविश्वास खिलाड़ियों को अपनी क्षमताओं पर विश्वास करने और दबाव में अच्छा प्रदर्शन करने में मदद करता है। एकाग्रता खिलाड़ियों को अपना ध्यान केंद्रित करने और विचलनों से बचने में मदद करती है। मानसिक दृढ़ता खिलाड़ियों को मुश्किल परिस्थितियों से निपटने और असफलताओं से उबरने में मदद करती है। सकारात्मक सोच खिलाड़ियों को आशावादी रहने और चुनौतियों का सामना करने में मदद करती है। अत्यधिक तनाव खिलाड़ियों के प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। चिंता खिलाड़ियों को अपनी क्षमताओं पर संदेह करने और गलतियाँ करने के लिए प्रेरित कर सकती है। भय खिलाड़ियों को जोखिम लेने से रोक सकता है और उनके प्रदर्शन को बाधित कर सकता है। नकारात्मक आत्म-चर्चा खिलाड़ियों के आत्मविश्वास को कम कर सकती है और उन्हें निराश कर सकती है। ध्यान भंग खिलाड़ियों को अपना ध्यान केंद्रित करने में मुश्किल कर सकता है और उनकी एकाग्रता को कम कर सकता है।

मुख्य शब्द:
खिलाड़ियों, मानसिक, कौशल, सफलता, आत्मविश्वास

भूमिका

प्रेरणा खिलाड़ियों के प्रदर्शन और सफलता के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है। यह खिलाड़ियों को प्रशिक्षण और प्रतिस्पर्धा के दौरान प्रेरित रहने, लक्ष्यों को प्राप्त करने और चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है। आंतरिक प्रेरणा खिलाड़ी के भीतर से आती है, जैसे कि खेल के प्रति प्रेम, व्यक्तिगत संतुष्टि, या उत्कृष्टता प्राप्त करने की इच्छा। बाहरी प्रेरणा खिलाड़ी को बाहरी कारकों से मिलती है, जैसे कि पुरस्कार, प्रशंसा, या दूसरों को प्रभावित करने की इच्छा।

स्पष्ट और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य खिलाड़ियों को प्रेरित रहने और अपने प्रयासों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करते हैं। सकारात्मक और रचनात्मक प्रतिक्रिया खिलाड़ियों को अपने प्रदर्शन में सुधार करने और प्रेरित रहने में मदद करती है। कोच, साथियों और परिवार का समर्थन खिलाड़ियों को प्रेरित रहने और चुनौतियों का सामना करने में मदद करता है।

खिलाड़ियों को अपने प्रशिक्षण और प्रदर्शन पर नियंत्रण की भावना होने से उन्हें अधिक प्रेरित महसूस होता है। पुरस्कार और मान्यता खिलाड़ियों को प्रेरित रहने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं। खिलाड़ियों को स्पष्ट और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करने में मदद करें।

खिलाड़ियों को उनके प्रदर्शन पर सकारात्मक और रचनात्मक प्रतिक्रिया प्रदान करें। खिलाड़ियों को कोच, साथियों और परिवार का समर्थन प्राप्त करने में मदद करें। खिलाड़ियों को अपने प्रशिक्षण और प्रदर्शन पर नियंत्रण की भावना प्रदान करें। खिलाड़ियों को उनकी उपलब्धियों के लिए पुरस्कृत और मान्यता दें।

प्रेरणा खिलाड़ियों के प्रदर्शन और सफलता के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है। खिलाड़ियों को प्रेरित रहने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करने के लिए कई कारक हैं। कोच, प्रशिक्षक और माता-पिता खिलाड़ियों की प्रेरणा को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

आत्मविश्वास, एक खिलाड़ी के प्रदर्शन और सफलता के लिए सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक है। यह एक मानसिक अवस्था है जो खिलाड़ी को अपनी क्षमताओं पर विश्वास करने और चुनौतियों का सामना करने की हिम्मत देती है। आत्मविश्वास खिलाड़ियों को उनके प्रशिक्षण और तैयारी पर भरोसा करने, दबाव में शांत रहने और गलतियों से सीखने में मदद करता है।

iJETRM
International Journal of Engineering Technology Research & Management
(IJETRM)
https://ijetrm.com/

आत्मविश्वास खिलाड़ियों को अपने कौशल और क्षमताओं का अधिकतम उपयोग करने में मदद करता है। वे अधिक आत्मविश्वास और ऊर्जा के साथ खेलते हैं, जिससे उनका प्रदर्शन बेहतर होता है। आत्मविश्वास खिलाड़ियों को हार नहीं मानने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अधिक प्रयास करने के लिए प्रेरित करता है। वे मुश्किल परिस्थितियों में भी हार नहीं मानते हैं और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं।

साहित्य की समीक्षा

आत्मविश्वास खिलाड़ियों को दबाव में शांत रहने और तनाव से निपटने में मदद करता है। वे शांत और संयमित रहते हैं, जिससे वे बेहतर निर्णय ले पाते हैं और गलतियाँ कम करते हैं। आत्मविश्वास खिलाड़ियों को खेल का अधिक आनंद लेने में मदद करता है। वे तनाव और चिंता के बिना खेलते हैं, जिससे उन्हें खेल का अधिक आनंद आता है। [1]

पिछली सफलताओं का अनुभव खिलाड़ियों के आत्मविश्वास को बढ़ाता है। जब खिलाड़ी अपने लक्ष्यों को प्राप्त करते हैं, तो वे अपनी क्षमताओं पर अधिक विश्वास करने लगते हैं। प्रशिक्षक और साथियों का सकारात्मक समर्थन खिलाड़ियों के आत्मविश्वास को बढ़ाता है। जब खिलाड़ी अपने प्रशिक्षक और साथियों से प्रोत्साहन और प्रेरणा प्राप्त करते हैं, तो वे अपनी क्षमताओं पर अधिक विश्वास करने लगते हैं। [2]

अच्छी तैयारी खिलाड़ियों के आत्मविश्वास को बढ़ाती है। जब खिलाड़ी जानते हैं कि उन्होंने अच्छी तैयारी की है, तो वे अधिक आत्मविश्वास के साथ खेलते हैं। मानसिक प्रशिक्षण खिलाड़ियों को अपने आत्मविश्वास को बढ़ाने और बनाए रखने में मदद करता है। मानसिक प्रशिक्षण में सकारात्मक सोच, लक्ष्य निर्धारण और तनाव प्रबंधन जैसी तकनीकें शामिल होती हैं। [3]

आत्मविश्वास खिलाड़ियों के प्रदर्शन और सफलता के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है। खिलाड़ियों को अपने आत्मविश्वास को बढ़ाने और बनाए रखने के लिए प्रयास करना चाहिए। प्रशिक्षक और साथियों को भी खिलाड़ियों को आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद करनी चाहिए। [4]

खिलाड़ियों के मानसिक कौशल को प्रभावित करने वाले तत्त्वो का अध्ययन

एकाग्रता, खिलाड़ियों के मानसिक कौशल का एक महत्वपूर्ण पहलू है। यह उन्हें अपने प्रदर्शन पर ध्यान केंद्रित करने, विचलनों से बचने और दबाव में बेहतर प्रदर्शन करने में मदद करता है। एकाग्रता कई कारकों से प्रभावित हो सकती है, जिनमें आंतरिक कारक, जैसे कि तनाव और चिंता, और बाहरी कारक, जैसे कि शोर और दर्शकों का दबाव शामिल हैं।

विस्तृत एकाग्रता एक विस्तृत क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है, जैसे कि बास्केटबॉल कोर्ट पर खिलाड़ियों की स्थिति। संकीर्ण एकाग्रता एक विशिष्ट वस्तु या कार्य पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है, जैसे कि फ्री-थ्रो करते समय गेंद पर ध्यान केंद्रित करना। बाहरी एकाग्रता बाहरी उत्तेजनाओं पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है, जैसे कि दर्शकों का शोर। आंतरिक एकाग्रता में आंतरिक विचारों और भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है, जैसे कि आत्मविश्वास बनाए रखना।

तनाव और चिंता एकाग्रता को कम कर सकते हैं और खिलाड़ियों को गलतियाँ करने की अधिक संभावना बना सकते हैं। थकान एकाग्रता को कम कर सकती है और खिलाड़ियों को प्रतिक्रिया देने में धीमा बना सकती है। नींद की कमी एकाग्रता को कम कर सकती है और खिलाड़ियों को चिड़चिड़ा बना सकती है। शोर एकाग्रता को भंग कर सकता है और खिलाड़ियों को अपने प्रदर्शन पर ध्यान केंद्रित करने में मुश्किल बना सकता है। दर्शकों का दबाव खिलाड़ियों को नर्वस कर सकता है और उनकी एकाग्रता को कम कर सकता है।

एकाग्रता खिलाड़ियों के मानसिक कौशल का एक महत्वपूर्ण पहलू है। यह कई कारकों से प्रभावित हो सकती है, लेकिन कई तकनीकें हैं जिनका उपयोग खिलाड़ी अपनी एकाग्रता में सुधार के लिए कर सकते हैं। एकाग्रता में सुधार करके, खिलाड़ी अपने प्रदर्शन में सुधार कर सकते हैं और अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं।

खेलों में सफलता के लिए केवल शारीरिक क्षमता ही पर्याप्त नहीं है। मानसिक दृढ़ता भी एक महत्वपूर्ण कारक है जो खिलाड़ियों के प्रदर्शन को प्रभावित करता है। मानसिक दृढ़ता एक मनोवैज्ञानिक विशेषता है जो खिलाड़ियों को दबाव में शांत रहने, चुनौतियों का सामना करने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करती है।

मानसिक दृढ़ता को विकसित किया जा सकता है। नकारात्मक विचारों को चुनौती देना और सकारात्मक विचारों पर ध्यान केंद्रित करना स्पष्ट और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करना तनाव से निपटने के लिए तकनीकों का अभ्यास करना, जैसे कि गहरी सांस लेना और आराम करना अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की कल्पना करना अपने प्रदर्शन का विश्लेषण करना और सुधार के लिए क्षेत्रों की पहचान करना

मानसिक दृढ़ता खिलाड़ियों के लिए एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक विशेषता है। यह खिलाड़ियों को बेहतर प्रदर्शन करने, अधिक आत्मविश्वास रखने, अधिक प्रेरित रहने, कम तनाव का अनुभव करने और बेहतर मुकाबला करने में मदद करती है। मानसिक दृढ़ता को विकसित किया जा सकता है और इसके लिए खिलाड़ियों को सकारात्मक सोच, लक्ष्य निर्धारण, तनाव प्रबंधन, कल्पना और प्रतिक्रिया जैसी तकनीकों का उपयोग करना चाहिए।

iJETRM
International Journal of Engineering Technology Research & Management
(IJETRM)
https://ijetrm.com/

खेलों में सफलता के लिए केवल शारीरिक क्षमता ही पर्याप्त नहीं है। खिलाड़ियों का मानसिक स्वास्थ्य और उनकी सोच भी उनकी सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। सकारात्मक सोच खिलाड़ियों के मानसिक कौशल को कई तरह से प्रभावित करती है, जिससे उनके प्रदर्शन में सुधार होता है।
सकारात्मक सोच खिलाड़ियों को अपनी क्षमताओं पर विश्वास करने में मदद करती है। जब खिलाड़ी आत्मविश्वासी होते हैं, तो वे अधिक जोखिम लेने और चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहते हैं। सकारात्मक सोच खिलाड़ियों को तनाव और दबाव से निपटने में मदद करती है। जब खिलाड़ी सकारात्मक होते हैं, तो वे शांत और एकाग्र रहते हैं, जिससे वे बेहतर प्रदर्शन कर पाते हैं।
सकारात्मक सोच खिलाड़ियों को अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है। जब खिलाड़ी सकारात्मक होते हैं, तो वे अपने लक्ष्यों के प्रति अधिक समर्पित और दृढ़ रहते हैं। सकारात्मक सोच खिलाड़ियों को अपनी गलतियों से सीखने और सुधार करने में मदद करती है। जब खिलाड़ी सकारात्मक होते हैं, तो वे अपनी गलतियों को असफलता के रूप में नहीं देखते हैं, बल्कि उन्हें सीखने के अवसर के रूप में देखते हैं।
खिलाड़ी अपने आप से सकारात्मक बातें कह सकते हैं, जैसे "मैं यह कर सकता हूं" या "मैं एक मजबूत खिलाड़ी हूं।" खिलाड़ी अपने प्रदर्शन की सकारात्मक कल्पना कर सकते हैं। वे कल्पना कर सकते हैं कि वे सफल हो रहे हैं और अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर रहे हैं। खिलाड़ी उन लोगों के साथ समय बिता सकते हैं जो सकारात्मक और उत्साहित हैं। खिलाड़ी उन गतिविधियों में भाग ले सकते हैं जो उन्हें खुशी और संतुष्टि प्रदान करती हैं।
सकारात्मक सोच खिलाड़ियों के मानसिक कौशल को कई तरह से प्रभावित करती है। यह खिलाड़ियों को अधिक आत्मविश्वासी, तनावमुक्त, प्रेरित और सीखने में सक्षम बनाती है। सकारात्मक सोच को विकसित करने के लिए कई तरीके हैं, जिनका उपयोग खिलाड़ी अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए कर सकते हैं।
खेलों में सफलता के लिए केवल शारीरिक क्षमता ही पर्याप्त नहीं है। खिलाड़ियों का मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है। तनाव एक ऐसी मानसिक स्थिति है जो खिलाड़ियों के प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती है। इस निबंध में, हम खिलाड़ियों के मानसिक कौशल को प्रभावित करने वाले तनाव का अध्ययन करेंगे।
खिलाड़ियों पर हमेशा अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव होता है, खासकर जब वे उच्च स्तर पर खेलते हैं। प्रतियोगिता का माहौल बहुत तनावपूर्ण हो सकता है, ख़ासकर जब खिलाड़ी अपने प्रतिद्वंद्वियों को मजबूत देखते हैं। खिलाड़ियों को हमेशा चोट लगने का डर होता है, जो उनके प्रदर्शन को प्रभावित कर सकता है। खिलाड़ियों को अपने निजी जीवन में भी कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं।
तनाव खिलाड़ियों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को प्रभावित कर सकता है। तनाव खिलाड़ियों के प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है। वे अपनी एकाग्रता खो सकते हैं, गलत निर्णय ले सकते हैं और अपनी क्षमता के अनुसार प्रदर्शन नहीं कर सकते हैं।
तनाव खिलाड़ियों के मानसिक कौशल को प्रभावित करने वाली एक गंभीर समस्या है। खिलाड़ियों को तनाव के कारणों और प्रभावों के बारे में पता होना चाहिए और तनाव से निपटने के लिए उचित तरीके अपनाने चाहिए। कोचों, परिवारों और दोस्तों को भी खिलाड़ियों को तनाव से निपटने में मदद करनी चाहिए।

निष्कर्ष

तनाव खिलाड़ियों में चिंता और अवसाद का कारण बन सकता है। वे निराश, उदास और चिंतित महसूस कर सकते हैं। तनाव खिलाड़ियों में सिरदर्द, पेट दर्द और नींद की समस्याओं जैसी शारीरिक समस्याएं पैदा कर सकता है। खिलाड़ी मानसिक प्रशिक्षण के माध्यम से तनाव से निपटने के लिए अपने दिमाग को प्रशिक्षित कर सकते हैं। खिलाड़ी आराम तकनीकों, जैसे कि योग और ध्यान, के माध्यम से तनाव को कम कर सकते हैं। खिलाड़ी अपने दोस्तों, परिवार और कोचों से सामाजिक समर्थन प्राप्त करके तनाव से निपट सकते हैं। यदि खिलाड़ी तनाव से निपटने में असमर्थ हैं, तो उन्हें पेशेवर मदद लेनी चाहिए।

संदर्भ

- ब्लूम, बी.एस., युवा लोगों में प्रतिभा का विकास, बैलेंटाइन बुक्स, एनवाई, 2020
- फेयर्स, जे., "कोचिंग प्रक्रिया: कोचिंग का सार," स्पोर्ट्स कोच, 2021, खंड 11, संख्या 1
- गिबन्स, टी., "उत्कृष्टता का विकास। संगीत, कला, शिक्षा और खेल में शीर्ष पर पहुँचने का एक सामान्य मार्ग," ओलंपिक कोच, 198, खंड 8, संख्या 3
- गोल्ड, डी., जूनियर टेनिस खिलाड़ियों में मानसिक दृढ़ता कौशल विकसित करने में कोचों की मदद करना, यूनाइटेड स्टेट्स टेनिस एसोसिएशन, 2021
- लोहर, जे., "कोर में खिलाड़ी का विकास," उच्च-प्रदर्शन कोचिंग, 2020, खंड 3, संख्या 1

iJETRM
International Journal of Engineering Technology Research & Management
(IJETRM)
https://ijetrm.com/

- लुबर्स, पी., विशेषज्ञ और नौसिखिए कॉलेज टेनिस कोचों के बीच नियोजन कौशल का एक विपरीत, डॉक्टरेट शोध प्रबंध, उत्तरी कैरोलिना विश्वविद्यालय, ग्रीन्सबोरो, 2019
- मार्टेंस, आर., सफल कोचिंग, लीजर प्रेस, शैम्पेन, आईएल, 2020
- सवियानो, एन., "एक विश्व स्तरीय खिलाड़ी का प्रगतिशील विकास," उच्च प्रदर्शन कोचिंग, 2021, खंड 3, संख्या 2
- सवियानो, एन., यूएसए टेनिस उच्च प्रदर्शन कोचिंग कार्यक्रम अध्ययन गाइड, यूनाइटेड स्टेट्स टेनिस एसोसिएशन, 2020