



पहलवानों, मुक्केबाजों एवं जूडोकाओं में उपलब्धि प्रेरणा एवं खेल प्रतियोगिता चिंता का समीक्षात्मक अध्ययन

पूजा साह^{1*}, डॉ. रंजन कुमार पांडे²

1. शोधार्थी, साबरमती विश्वविद्यालय, अहमदाबाद, गुजरात, भारत

parasrampur1974@gmail.com ,

2. शिक्षक, आई.ई.सी. कॉलेज ऑफ़ इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी, ग्रेटर नोएडा, उत्तर प्रदेश, भारत

सारांश: प्रदर्शन में मनोवैज्ञानिक कारक एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, विशेष रूप से उन लड़ाकू खेलों में जहाँ एथलीटों को उच्च स्तर के शारीरिक और मानसिक दबाव का सामना करना पड़ता है। इस अध्ययन का उद्देश्य यह समझना है कि उपलब्धि प्रेरणा और प्रतियोगिता की चिंता एथलीटों के प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करती है। पिछले अध्ययनों की समीक्षा से पता चलता है कि उच्च उपलब्धि प्रेरणा एथलीटों के लक्ष्य-उन्मुखीकरण, आत्मविश्वास और दृढ़ता को बढ़ाती है, जिससे प्रदर्शन में सुधार होता है। इसके विपरीत, खेल प्रतियोगिता की अत्यधिक चिंता तनाव, भय और भावनात्मक अस्थिरता को बढ़ाकर प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। इसके अलावा, इन मनोवैज्ञानिक चरों में भिन्नताएँ विभिन्न लड़ाकू खेलों के एथलीटों के बीच उनके खेल की प्रकृति और प्रशिक्षण के माहौल के कारण देखी जाती हैं। यह अध्ययन इष्टतम एथलेटिक प्रदर्शन के लिए शारीरिक प्रशिक्षण के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक तैयारी के महत्व पर प्रकाश डालता है।

मुख्य शब्द: उपलब्धि प्रेरणा, खेल प्रतियोगिता की चिंता, लड़ाकू खेल, खेल मनोविज्ञान, पहलवान, मुक्केबाज

----- X -----

प्रस्तावना

खेल, अपने अलग-अलग रूपों में, दुनिया के सबसे बड़े संस्थानों में से एक है। दुनिया भर से बहुत से लोग कई तरह की एक्टिविटीज़ में हिस्सा लेने के लिए इकट्ठा होते हैं जिनमें फिजिकल मेहनत और स्किल की ज़रूरत होती है और ये खेल से अपने नैचुरल विकास और अलग-अलग देशों की मिशनरी एक्टिविटीज़ के ज़्यादा आर्टिफिशियल तरीके से, आम तौर पर तय नियमों के हिसाब से कॉम्पिटिटिव तरीके से खेले जाते हैं। बच्चे, बड़े और बूढ़े, साथ ही पुरुष और महिलाएं, ठीक-ठाक और अपाहिज, सभी को खेल पसंद हैं। बहुत कम लोग खेलों में सही लेवल पर मुकाबला कर पाते हैं।

खेल और गेम्स में दुनिया भर की दिलचस्पी को देखते हुए, जो पिछली सदी में तेज़ी से खेलों की दुनिया में बदल गई है, यह कोई हैरानी की बात नहीं है कि खेलों ने आर्थिक और राजनीतिक क्षेत्रों में इतनी अहम भूमिका निभाई है, या इसने एकेडमिक स्कॉलर्स की दिलचस्पी खींची है। यह भी अंदाज़ा लगाया जा सकता है कि यह बाद वाली दिलचस्पी पहले खेल के बायोलॉजिकल और फिर मैकेनिकल और मोटर पहलुओं पर फोकस करती है; फिजिकल ज़रूरतें और स्किल का प्रोडक्शन सबसे साफ़ चीज़ें हैं जो कई खेलों में एक जैसी होती हैं। फिर भी, कुछ लोगों ने माना कि दूसरे, साइकोलॉजिकल फैक्टर भी खेल के व्यवहार पर असर डालते हैं। हममें से कई लोगों ने देखा है कि ओलंपिक या वर्ल्ड चैंपियनशिप में गोल्ड जीतने के लिए सभी स्किल्स और फिजिकल खूबियों वाला खिलाड़ी, जो सबसे ज़्यादा पसंदीदा होता है, पहली ही मुश्किल में कमज़ोर विरोधी से हार जाता है। हमने कॉम्पिटिशन की गर्मी और इमोशन में परफॉर्म करने वालों को अपने गोल पाने के लिए एंड्योरेंस या ताकत का सुपरह्यूमन करतब दिखाते देखा है।

हर कोई किसी न किसी को जानता है, चाहे वह खिलाड़ी हो, कोच हो, एडमिनिस्ट्रेटर हो या दर्शक ही क्यों न हो, जो अपने खेल के प्रति इतना कमिटमेंट दिखाता है कि वह कट्टर हो जाता है, तब भी जब उसे पता होता है कि वह कभी फेम या ग्लोरी हासिल नहीं कर पाएगा। लाखों लोग ऐसी एक्टिविटीज़ के प्रति इतना डेडिकेशन क्यों दिखाते हैं जिनका आमतौर पर बहुत कम या कोई इंस्ट्रक्शनल वैल्यू नहीं होता? सबसे ज़्यादा पसंदीदा खिलाड़ी किसी बड़े कॉम्पिटिशन में क्यों हार जाता है? एथलीट अपनी नॉर्मल कैपेसिटी से कहीं ज़्यादा ताकत या एंड्योरेंस कैसे दिखा सकते हैं? ऐसे सवालों के जवाब ढूंढने में दिलचस्पी ने ही कुछ स्कॉलर्स को स्पोर्ट्स में साइकोलॉजिकल प्रिंसिपल्स के एप्लीकेशन पर फोकस करने और इस तरह स्पोर्ट साइकोलॉजी बनाने के लिए प्रेरित किया। खेल और साइकोलॉजी के बीच का रिश्ता बहुत पुराना है, जो कम से कम ट्रिपलेट (1897) की रेसिंग साइकिलिस्ट में कोएक्शन इफ़ेक्ट की स्टडी तक जाता है, जिसे पहला सोशल साइकोलॉजिकल एक्सपेरिमेंट (विलियम्स 2001) माना गया है।

ट्रिपलेट ने सोशल साइकोलॉजिकल प्रोसेस की जांच करने के लिए खेलों का इस्तेमाल किया। साइकोलॉजिस्ट ने कई दशकों तक खेलों की स्टडी सिर्फ़ अपने लिए या आम तौर पर इंसानी व्यवहार के उदाहरण के तौर पर की, इससे पहले कि इस फील्ड को पहचान मिली और इसे एक स्पेशलाइज़ेशन के तौर पर बढ़ाया गया, जो असल में फिजिकल एजुकेशन के अंदर था। पिछले 40 सालों में, स्पोर्ट साइकोलॉजी (और हाल ही में

स्पोर्ट और एक्सरसाइज़ साइकोलॉजी) का स्पेशलिस्ट एरिया अपनी हिचकिचाहट भरी शुरुआत से एक कॉन्फिडेंट, मैच्योर एकेडमिक डिसिप्लिन बन गया है। स्पोर्ट्स साइकोलॉजी को अब बहुत सारे टेक्ट, कई इंटरनेशनल जर्नल और नेशनल और इंटरनेशनल प्रोफेशनल एसोसिएशन का सपोर्ट है। ये एसोसिएशन कॉन्फ्रेंस होस्ट करते हैं जिनमें नई थ्योरी, रिसर्च और प्रैक्टिस पेश की जाती हैं और उन पर चर्चा की जाती है और स्पोर्ट साइकोलॉजी कम्युनिटी इस डिसिप्लिन के भविष्य को आकार देने के लिए मिलती है।

उद्देश्य

1. कॉम्बैट स्पोर्ट्स प्लेयर्स (रेसलिंग, बॉक्सिंग और जूडो) के बीच "अचीवमेंट मोटिवेशन" में अंतर का महत्व पता करें।
2. कॉम्बैट स्पोर्ट्स प्लेयर्स (जैसे रेसलिंग, बॉक्सिंग और जूडो) के बीच "स्पोर्ट्स कॉम्पिटिशन एंजायटी" में अंतर का महत्व पता करें।

साहित्य समीक्षा

विंक के और राउडसेप एल (2018) इस स्टडी में तीन टीम स्पोर्ट्स में युवा एथलीटों के बीच परफेक्शनिस्ट कोशिशों, ऑटोनॉमस मोटिवेशन और खेल-खास एक्टिविटीज़ में एंजेजमेंट के बीच लॉन्गिट्यूडिनल रिलेशनशिप की जांच करके मौजूदा लिटरेचर को बढ़ाने की कोशिश की गई। पार्टिसिपेंट्स 172 टीम स्पोर्ट्स एथलीट थे (औसत उम्र = 15.2 साल, SD = 0.5; पुरुष = 94, महिलाएं = 78) जिन्होंने एक कॉम्पिटिटिव सीज़न की शुरुआत और आखिर में परफेक्शनिस्ट कोशिशों और ऑटोनॉमस मोटिवेशन के मेज़ूर पूरे किए। खिलाड़ियों ने सीज़न के दौरान एक ट्रेनिंग डायरी भी पूरी की। ऑटोनॉमस मोटिवेशन ने परफेक्शनिस्ट कोशिशों और खेल-खास एक्टिविटीज़ में एंजेजमेंट के बीच इस रिलेशनशिप को मीडिएट किया। इस तरह, यह स्टडी युवा टीम स्पोर्ट्स एथलीटों के बीच मोटिवेशन और खेल-खास एक्टिविटीज़ में एंजेजमेंट के बीच आपसी संबंध और परफेक्शनिस्ट कोशिशों और खेल-खास एक्टिविटीज़ में एंजेजमेंट के बीच यूनिडायरेक्शनल रिलेशन को सपोर्ट करती है।

डीलेन आई एट अल., (2018) स्पोर्ट्स में हिस्सा लेने को बढ़ाने के लिए टारगेटेड पॉलिसी स्ट्रेटेजी बनाने के लिए, अलग-अलग क्लब-ऑर्गनाइज्ड (यानी, स्पोर्ट्स क्लब) और नॉन-क्लब-ऑर्गनाइज्ड (यानी, जिम, हेल्थ सेंटर या स्विमिंग पूल) या पब्लिक जगहों जैसी इनफॉर्मल स्पोर्ट्स सेटिंग्स के यूज़र्स के बिहेवियरल पैटर्न और पसंद के बारे में और जानकारी की ज़रूरत है। यह स्टडी जांच करती है कि 1) अलग-अलग सेटिंग्स के यूज़र्स खुद से तय किए गए मोटिवेशन और लक्ष्यों, और सोशियो-डेमोग्राफिक और स्पोर्ट्स से जुड़ी खासियतों के मामले में कैसे अलग होते हैं और 2) अलग-अलग स्पोर्ट्स सेटिंग्स के यूज़र्स के बीच स्पोर्ट्स में हिस्सा लेने के साथ मोटिवेशन और लक्ष्यों का जुड़ाव कैसे अलग हो सकता है। स्पोर्ट्स में हिस्सा लेने के साथ मोटिवेशनल वैरिएबल का जुड़ाव सेटिंग्स के बीच अलग-अलग होता है। इसका मतलब है कि जब पार्टिसिपेंट्स ऐसी सेटिंग्स में शामिल होते हैं जो उनके मोटिवेशन और लक्ष्यों के लिए बेहतर फिट होती हैं, तो स्पोर्ट्स फ्रीक्वेंसी ज़्यादा होती है। इनफॉर्मल और फ्लेक्सिबल सेटिंग्स और हेल्थ लक्ष्यों के बढ़ते महत्व के कारण, स्पोर्ट्स और हेल्थ डोमेन के प्रोफेशनल्स को अलग-अलग टारगेट ग्रुप्स के मोटिवेशन, लक्ष्यों और ज़रूरतों पर विचार करना चाहिए जो पब्लिक जगहों सहित अनऑर्गनाइज्ड, इनफॉर्मल स्पोर्ट्स सेटिंग्स का इस्तेमाल करना चाहते हैं। एशिया में खेल और व्यायाम मनोविज्ञान का विकास

फ्रैन्सेन के एट अल., (2018) कॉम्पिटिव इवैल्यूएशन थ्योरी पर आधारित, जो सेल्फ-डिटरमिनेशन थ्योरी की एक छोटी थ्योरी है, इस एक्सपेरिमेंटल फील्ड स्टडी में कोच और एथलीट लीडर दोनों के कॉम्पिटेंस सपोर्ट का एथलीट की कॉम्पिटेंस सैटिस्फैक्शन, अंदरूनी मोटिवेशन, और सबजेक्टिव और ऑब्जेक्टिव परफॉर्मंस पर असर की जांच करने की कोशिश की गई। दिलचस्प बात यह है कि जब कोच और एथलीट लीडर दोनों ने कॉम्पिटेंस सपोर्ट दिया, तो ऑब्जेक्टिव परफॉर्मंस पर ज़्यादा असर देखा गया, जबकि सिर्फ कोच ने कॉम्पिटेंस सपोर्ट दिया था। आखिर में, स्टडी के नतीजे बताते हैं कि एथलीट लीडर भी मोटिवेटिंग रोल अपना सकते हैं और ऐसा करने से उनका असर कोच के असर जितना ही मज़बूत होता है। इस तरह कोच और एथलीट लीडर दोनों एथलीट की ऑब्जेक्टिव परफॉर्मंस को बढ़ा सकते हैं और कॉम्पिटेंस सैटिस्फैक्शन को बढ़ावा दे सकते हैं, जिससे अंदरूनी मोटिवेशन बढ़ता है।

पेडरसन MT एट अल., (2017) इस स्टडी का मकसद टीम स्पोर्ट्स और रेजिस्टेंस ट्रेनिंग का ज़्यादा उम्र के अनट्रेंड एडल्ड्स में फिजिकल फंक्शन, साइकोलॉजिकल हेल्थ, क्वालिटी ऑफ़ लाइफ और मोटिवेशन पर असर की जांच करना था। 80 साल (रेंज: 67-93) की उम्र के पच्चीस बिना ट्रेनिंग वाले पुरुषों और सैंतालीस बिना ट्रेनिंग वाली महिलाओं को भर्ती किया गया। 51 को एक ट्रेनिंग ग्रुप (TRG) में रखा गया, जिसमें से पच्चीस ने टीम ट्रेनिंग (TG) और छब्बीस ने रेजिस्टेंस ट्रेनिंग (RG) की। बाकी इक्कीस को एक कंट्रोल ग्रुप (CG) में रखा गया। इंटरवेंशन पीरियड में TG और RG में बदलावों के बीच कोई अंतर नहीं पाया गया, न तो फिजिकल फंक्शन टेस्ट में और न ही साइकोलॉजिकल क्वेश्चनेयर में। TG और RG दोनों ही ट्रेनिंग के लिए बहुत मोटिवेटेड थे, लेकिन TG ने एक्टिविटी के दौरान सोशल इंटरैक्शन के कारण ज़्यादा मज़ा और अंदरूनी मोटिवेशन दिखाया, जबकि RG हेल्थ और फिटनेस बेनिफिट्स जैसे बाहरी फैक्टर्स से ज़्यादा मोटिवेटेड था।

थॉमस WE एट अल., (2017) मोटिवेटेड आइडेंटिटी कंस्ट्रक्शन थ्योरी (MICT; विग्रोल्स, 2011) के आधार पर, हम एक इंटीग्रेटिव अप्रोच देते हैं जो ग्रुप आइडेंटिफिकेशन के प्रेडिक्टर के तौर पर तीन अलग-अलग मोटिवेशनल लेवल (पर्सनल, सोशल और कलेक्टिव आइडेंटिटी) पर इंस्टैंसिएटेड छह आइडेंटिटी मोटिव्स (सेल्फ-एस्टीम, डिस्टिंक्शननेस, बाइंडिंग, मीनिंग, कंटिन्यूटी और एफिकेसी) की मिली-जुली भूमिकाओं की जांच करता है। इन

आइडेंटिटी प्रोसेस की जांच इंग्लैंड और इटली की 45 स्पोर्ट्स टीमों के 369 सदस्यों के बीच 6 महीने तक चार टाइम पॉइंट पर एक लॉजिस्टिक्स डिविजनल स्टडी में की गई। मल्टीलेवल चेंज मॉडलिंग और क्रॉस-लैंग्वेज एनालिसिस से पता चला कि चार पर्सनल आइडेंटिटी मोटिव्स (टीम मेंबरशिप से मिली लोगों की सेल्फ-एस्टीम, डिस्टिंक्शननेस, मीनिंग और एफिकेसी की पर्सनल भावनाएं), तीन सोशल आइडेंटिटी मोटिव्स (लोगों की यह भावना कि टीम आइडेंटिटी में बाइंग, मीनिंग और कंटिन्यूटी की भावना होती है), और एक कलेक्टिव आइडेंटिटी मोटिव (ग्रुप डिस्टिंक्शन में एक साझा विश्वास) की संतुष्टि ने ग्रुप आइडेंटिफिकेशन का काफी हद तक प्रेडिक्ट किया। ग्रुप की पहचान के पीछे मोटिवेशनल प्रोसेस मुश्किल, कई लेयर वाले होते हैं, और इन्हें पर्सनल ज़रूरतों तक सीमित नहीं किया जा सकता।

एप्लाइड स्पोर्ट्स साइकोलॉजी (परफॉर्मेंस एन्हांसमेंट) का अभ्यास

स्पोर्ट्स साइकोलॉजी का डिसिप्लिन स्पोर्ट्स परफॉर्मेंस को बहुत प्रैक्टिकल वैल्यू देता है। स्पोर्ट्स साइकोलॉजिस्ट के एलीट स्पोर्ट्स में परफॉर्मेंस बढ़ाने में बड़े पैमाने पर शामिल होने से पहले, स्पोर्ट्स साइकोलॉजी कुछ समय के लिए एक स्थापित डिसिप्लिन था। एप्लाइड स्पोर्ट्स साइकोलॉजी प्रैक्टिशनर्स ने परफॉर्मेंस बढ़ाने या PST प्रोसेस के कई जनरल मॉडल प्रपोज़ नहीं किए हैं। सबसे शुरुआती तीन कोशिशें मार्ट्स (1987), बाउचर और रोटेला (1987), और वीली (1988) की हैं। मार्ट्स का प्रपोज़्ड प्रोग्राम और तीन फेज़। पहले, एजुकेशन फेज़ में, एथलीट्स ने अलग-अलग साइकोलॉजिकल स्किल्स के बारे में सीखा, कि वे परफॉर्मेंस पर कैसे असर डालती हैं और उन्हें कैसे डेवलप किया जा सकता है। दूसरे फेज़ को एक्विजिशन कहा गया और इसमें ज़रूरी स्किल्स पर स्ट्रक्चर्ड ट्रेनिंग शामिल थी। फेज़ 2 को स्पोर्ट से दूर माना गया, क्योंकि तीसरे फेज़ में स्किल्स की प्रैक्टिस शामिल थी ताकि उन्हें आदत बन सके और उन्हें कॉम्पिटिशन में इंटीग्रेट किया जा सके। इसे प्रैक्टिस फेज़ कहा गया।

वीली (1988) ने भी तीन-फेज़ वाला अप्रोच प्रपोज़ किया। वीली के मॉडल में पहला फेज़, अटेनमेंट, मार्टन के कॉन्सेप्ट में एजुकेशन और एक्विजिशन फेज़ को मिलाता था, जो स्किल्स को समझने और उनमें काबिलियत डेवलप करने की बात करता था। सस्टेनमेंट में फिर रोज़ाना की प्रैक्टिस और कॉम्पिटिशन रूटीन में शामिल करना शामिल था, जैसे मार्टन का प्रैक्टिस फेज़। वीली (1988) ने एक कोपिंग फेज़ में मदद की, जिसके दौरान उन हालात से निपटने के लिए स्ट्रेटेजी बनाई गई जब स्किल काफ़ी नहीं थी या जब स्किल्स कमज़ोर हो गईं - यानी, उनका असर खत्म हो गया। वीली ने एथलीट्स को इस बात के लिए तैयार करने की ज़रूरत पर ज़ोर दिया कि पहले से बने कॉम्पिटिशन प्लान कुछ हालात में फेल हो सकते हैं और बैकअप कोपिंग स्ट्रेटेजी की ज़रूरत होगी। वीली (1988) ने स्किल्स और उन्हें डेवलप करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले तरीकों या टेक्नीक के बीच फर्क करने की ज़रूरत पर भी ज़ोर दिया। इस तरह, परफॉर्मेंस या अराउज़ल कंट्रोल के लिए सबसे अच्छा अराउज़ल पाना एक ऐसा स्किल है जिसे कई टेक्नीक से सपोर्ट किया जा सकता है, जैसे मस्कुलर रिलैक्सेशन, रिलैक्सेशन रिस्पॉन्स, अराउज़ल लेवल को कम या बढ़ाने के लिए इमेजरी, पॉजिटिव सेल्फ-टॉक, सोच को रोकना, सेंट्रिंग, मेडिटेशन, और सुकून देने वाला या रिलैक्सिंग म्यूज़िक सुनना।

बाउचर और रोटेला (1987) ने अपने एजुकेशनल प्रोग्राम को ओपन असेसमेंट पर लागू होने वाले क्लोज्ड स्किल्स को बेहतर बनाने वाला बताया, हालांकि उन्होंने यह भी माना कि कई स्किल्स भी। उन्होंने कहा कि प्रोग्राम के चार फेज़ हैं, स्पोर्ट्स एनालिसिस, कॉन्सेप्ट और स्किल डेवलपमेंट, लेकिन उनके डायग्राम में एक फाइनल प्रॉब्लम इवैल्यूएशन भी शामिल था। स्पोर्ट्स एनालिसिस फेज़ में टेक्नोलॉजी सहित कई डिसिप्लिनरी नज़रिए से खेल में ज़रूरी एनालिसिस शामिल था। इसके आधार पर, ताकत और कमज़ोरियों का पता लगाने के लिए असेसमेंट किया जाएगा, जिनकी प्रोफाइल बनाई जा सकती है। प्रोफाइल से, बाउचर और रोटेला ने प्रपोज़ किया कि परफॉर्मेंस के लिए मतलब निकालना मुमकिन है, जिससे कॉन्सेप्ट फेज़ में एथलीट से बिहेवियर चेंज के लिए कमिटमेंट पाने के लिए गोल-सेटिंग स्ट्रेटेजी का इस्तेमाल किया जा सके। चौथे स्टेज में कॉन्सेप्ट बनाने के फेज़ में हासिल की गई स्किल्स को डेवलप करना शामिल था - पहले जनरल स्किल्स के तौर पर, फिर खास तौर पर परफॉर्म की सिचुएशन पर लागू किया गया, और आखिर में परफॉर्मेंस रूटीन में शामिल किया गया। बाउचर और रोटेला (1987) ने परफॉर्मेंस से पहले, उसके दौरान, बाद में और बीच में रूटीन के इस्तेमाल का सुझाव दिया।

स्टिलमैन MA एट अल., (2019)। एथलीट, नॉन-एथलीट्स की तरह, मेंटल हेल्थ के लक्षणों और डिसऑर्डर से पीड़ित होते हैं जो उनकी ज़िंदगी और उनकी परफॉर्मेंस पर असर डालते हैं। साइकोथेरेपी, चाहे अकेले इलाज के तौर पर हो या दूसरी नॉन-फार्माकोलॉजिकल और फार्माकोलॉजिकल स्ट्रेटेजी के साथ, एलीट एथलीट्स में मेंटल हेल्थ के लक्षणों और डिसऑर्डर के मैनेजमेंट का एक अहम हिस्सा है। साइकोथेरेपी इंडिविजुअल, कपल्स/फैमिली या ग्रुप थेरेपी के रूप में होती है और इसे एथलीट-स्पेसिफिक मुद्दों को एड्रेस करना चाहिए, साथ ही एथलीट्स और उनके कोर स्टेकहोल्डर्स द्वारा इसे नॉर्मल माना जाना चाहिए। शॉर्ट में, इलाज नॉन-एथलीट्स जैसा ही है - हालांकि इसमें एथलीट-स्पेसिफिक मुद्दों पर ध्यान दिया जाता है। एलीट एथलीट्स के साथ साइकोथेरेपी से जुड़ी चुनौतियों पर चर्चा की गई है, जिसमें डायग्नोस्टिक समस्याएं, मदद मांगने में रुकावटें और सेवाओं के बारे में उम्मीदें शामिल हैं। हम एलीट एथलीट्स से जुड़ी कुछ पर्सनैलिटी विशेषताओं के बारे में बताते हैं, जिसमें नार्सिसिज़्म और अग्रेसन शामिल हैं, जो इस आबादी के साथ साइकोथेरेपी को और मुश्किल बना सकते हैं। एलीट एथलीट्स में साइकोथेरेप्यूटिक इंटरवेंशन के बारे में लिटरेचर बहुत कम है और ज़्यादातर कहानियों पर आधारित है।

कोसिउबा एम एट अल., (2019)। दूसरी उंगली (2D) और चौथी उंगली (4D) की लंबाई का रेश्यो फीटल हार्मोनल एक्सपोजर का एक संभावित इंडिकेटर है। 2D:4D और फिजिकल ताकत या स्पोर्ट्स परफॉर्मेंस के बीच का लिंक एक जैसा नहीं है। यह सुझाव दिया गया था कि 2D:4D का स्पोर्टिंग और फिजिकल क्षमता के साथ जुड़ाव चैलेंज और कॉम्पिटिशन के संदर्भ में बेहतर तरीके से दिखाया जाता है, चाहे वह असली हो या नकली।

हालांकि, सबूत आज तक कुछ ही स्टडीज़ तक सीमित हैं। इस स्टडी का मकसद यह पता लगाना था कि क्या एक एग्रेसिव वीडियो शो मसल्स की ताकत बढ़ा सकता है और क्या 2D:4D इस बढ़ोतरी को कंट्रोल करता है। हमने दो एक्सपेरिमेंटल कंडीशन में नतीजों के मेज़र की तुलना की। दूसरी (2D) और चौथी (4D) उंगलियों की लंबाई और दोनों हाथों के लिए उनका रेश्यो (2D:4D), ऊंचाई और वजन, दोनों हाथों की हैंडग्रिप स्ट्रेंथ। कंट्रोल ब्लैक स्क्रीन शो की तुलना में एग्रेसिव वीडियो देखने के बाद मीन लेफ्ट-, राइट- और एवरेज HGS वैल्यू में बढ़ोतरी हुई। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में बढ़ोतरी ज़्यादा थी। जिन लोगों में 2D:4D कम था, उनमें यह बढ़ोतरी ज़्यादा थी, और महिलाओं में यह ज़्यादा साफ़ थी। चैलेंज वाली स्थिति में आने के बाद 2D:4D का HGS के साथ नेगेटिव संबंध था और यह संबंध पुरुषों की तुलना में महिलाओं में ज़्यादा साफ़ था। इस तरह, प्रीनेटल एंड्रोजनाइज़ेशन और चैलेंज वाली स्थिति में बढ़ी हुई फिजिकल पावर के बीच एक लिंक है।

कास्त्रो-सांचेज़ एम एट अल., (2018) साइकोलॉजिकल वैरिएबल का एथलीट और उनकी परफॉर्मेंस पर बड़ा असर पड़ सकता है। नतीजतन, स्पोर्ट्स साइकोलॉजिस्ट का काम, जो एथलीट की ट्रेनिंग के साथ-साथ साइकोलॉजिकल एलिमेंट्स को भी देखता है, उसकी इंपॉर्टेंस बढ़ रही है। यह स्टडी मल्टीग्रुप स्ट्रक्चरल इक्वेशन एनालिसिस का इस्तेमाल करके, खेले जाने वाले स्पोर्ट के टाइप (इंडिविजुअल/टीम) के आधार पर स्पोर्ट में मोटिवेशनल क्लाइमेट, एंजायटी और इमोशनल इंटेलेजेंस के बीच लिंक को इवैल्यूएट करेगी। इंगो-ओरिएंटेड माहौल में, इंद्रा-ग्रुप राइवलरी सबसे पावरफुल इंडिकेशन है, और इंडिविजुअल स्पोर्ट्स में इसका ज़्यादा असर होता है। इंडिविजुअल स्पोर्ट्स टास्क-ओरिएंटेड सेटिंग के सबसे अच्छे प्रेडिक्टर होते हैं, जबकि टीम स्पोर्ट्स कोऑपरेटिव लर्निंग को बढ़ावा देते हैं। टीम स्पोर्ट्स में, इमोशनल इंटेलेजेंस एस्पेक्ट इंडिविजुअल स्पोर्ट्स की तुलना में ज़्यादा मज़बूती से कोरिलेटेड होते हैं। इसके अलावा, दोनों स्पोर्ट्स कैटेगरी में, टास्क-ओरिएंटेड माहौल और ट्रेट-एंजायटी के बीच एक नेगेटिव और इनडायरेक्ट रिश्ता था। यह स्टडी दिखाती है कि कैसे टास्क-ओरिएंटेड मोटिवेशनल माहौल या इमोशनल इंटेलेजेंस का खास लेवल एथलीटों को एंजायटी से बचने में मदद कर सकता है।

डी रिंज़ो एफ एट अल., (2018)। साइकिल मोटोकॉर्स (BMX) रेसिंग में स्टार्ट फेज़ की अहमियत को अब तेज़ी से माना जा रहा है। पिछले एक्सपेरिमेंट्स ने इस बात पर ज़ोर दिया कि स्टार्टिंग गेट की अंदरूनी लेन एक मज़बूत पोज़िशनल फ़ायदा देती है। हालांकि, लेन की पोज़िशन स्टार्ट परफॉर्मेंस और कॉग्निटिव और सोमैटिक स्टेट एंजायटी को कैसे प्रभावित करती है, यह अभी भी पता नहीं चला है। हमने एक्सपेरिमेंटल और इकोलॉजिकल दोनों कॉन्टेक्ट में युवा नेशनल-लेवल BMX राइडर्स की स्टार्ट परफॉर्मेंस और एंजायटी रिस्पॉन्स की जांच की। हमने अंदरूनी और बाहरी लेन से स्टार्ट परफॉर्मेंस और स्टेट एंजायटी का मूल्यांकन करने के लिए कॉन्टेक्चुअलाइज़ेशन मोटर इमेजरी रूटीन का इस्तेमाल किया। बाहरी लेन की तुलना में अंदरूनी लेन से रेसिंग करने से पहले सोमैटिक और कॉग्निटिव एंजायटी स्कोर दोनों ज़्यादा थे। आखिर में, स्टेट एंजायटी (यानी, सोमैटिक एंजायटी, चिंता और कॉन्संट्रेशन में रुकावट) ने स्टार्ट परफॉर्मेंस का नेगेटिव अनुमान लगाया। मौजूदा नतीजे BMX स्टार्ट परफॉर्मेंस में शामिल साइकोलॉजिकल फैक्टर्स पर ओरिजिनल जानकारी देते हैं और "हैंडीकैप रेस" के फ्रेमवर्क को ओवरलैप करने वाले स्पोर्ट्स में फायदेमंद कोपिंग इंटरवेंशन और ट्रेनिंग प्रोग्राम में मदद कर सकते हैं, जो स्टार्ट में पोजीशनल फायदे/नुकसान के खास रूप लेते हैं (जैसे, स्की/स्नोबोर्ड क्रॉस, एथलेटिक्स, स्विमिंग, मोटरस्पोर्ट्स, वगैरह)।

उपलब्धि प्रेरणा को परिभाषित करना

स्पोर्ट्स और एक्सरसाइज साइकोलॉजी में मोटिवेशन एक दिलचस्प और आम टॉपिक है। कुछ लोग समय के साथ स्पोर्ट्स और एक्सरसाइज में इतनी ज़्यादा क्यों शामिल हो जाते हैं और अपना हिस्सा बनाए रखते हैं, जबकि दूसरे लोग दिलचस्पी खो देते हैं और अपनी कोशिशें पीछे हटा लेते हैं, यहाँ तक कि स्पोर्ट्स और एक्सरसाइज छोड़ भी देते हैं? लोग कुछ खास स्पोर्ट्स टास्क क्यों चुनते हैं या उनसे बचते हैं जिनमें चुनौती का लेवल अलग होता है? एथलीट और एक्सरसाइज करने वालों का मोटिवेशन कैसे बढ़ाया जा सकता है? इन सवालों के जवाब देने के लिए, स्पोर्ट्स सेटिंग में अचीवमेंट मोटिवेशन के पहले के हालात और नतीजों की जांच करने के लिए थ्योरेटिकल फ्रेमवर्क की ज़रूरत होती है। पिछले कुछ सालों में कई तरह के थ्योरेटिकल फ्रेमवर्क ने स्पोर्ट्स-स्पेसिफिक मोटिवेशन रिसर्च को गाइड किया है (रॉबर्ट्स 1992)। इनमें एटर्किंसन (1964) की अचीवमेंट नीड थ्योरी, एट्रिब्यूशन थ्योरी, कॉम्पिटेंस मोटिवेशन की थ्योरी, और लॉक की गोल सेटिंग सेल्फ-इफिकेसी थ्योरी शामिल हैं।

आक्रामकता को परिभाषित करना

स्पोर्ट्स को उनकी इंटेंसिटी और अग्रेसन के लेवल के हिसाब से बांटा जाता है। कुछ स्पोर्ट्स में अपोनेट के खिलाफ काफी फिजिकल फोर्स का इस्तेमाल करना पड़ता है, जबकि दूसरे स्पोर्ट्स में सीधे अग्रेसन के बजाय एनवायरनमेंट के खिलाफ फोर्स का इस्तेमाल करना पड़ता है। दूसरी ओर, कई स्पोर्ट्स में पहले से तय नियमों और कंडीशन को फॉलो करते हुए एग्रेसिव बिहेवियर की ज़रूरत होती है। यह स्ट्रेसफुल भी होता है क्योंकि कई स्पोर्ट्स में पूरी तरह इनएक्टिविटी के टाइम के बाद पूरी तरह अग्रेसन का टाइम आता है। इस तरह, स्पोर्ट्स में, जिंदगी की तरह, एक दिक्कत यह है कि एथलीट को ज़रूरत पड़ने पर एग्रेसिव होने के लिए बढ़ावा दिया जाए, साथ ही ज़रूरत पड़ने पर अग्रेसन को रोकने की भी इजाज़त दी जाए।

कुछ एथलीट अपनी अग्रेसिव आदतों को समझदारी और नियमों के हिसाब से लिमिट में नहीं रख पाते। इसके अलावा, कई एथलीट की परफॉर्मेंस में रुकावट तब आती है जब एथलीट अपनी अग्रेसिव आदतों को अंदर ही अंदर दिखाते हैं और जब उनकी परफॉर्मेंस वैसी नहीं होती जैसी चाहिए होती है, तो वे बहुत ज़्यादा खुद को दोष देते हैं।

खेल प्रतियोगिता की चिंता को परिभाषित करना

एंजायटी का मतलब आम तौर पर एक खराब इमोशनल हालत से होता है जिसमें डर, टेंशन, चिंता और घबराहट होती है। एंजायटी को आम तौर पर स्टेट और ट्रेट कंपोनेंट के तौर पर बांटा जाता है। कैटेल और शियर (1961) ने ट्रेट एंजायटी और स्टेट एंजायटी के बीच का अंतर बताया, जो एंजायटी रिसर्च में एक बड़ी कामयाबी थी। ट्रेट एंजायटी कई तरह की स्थितियों में एंजायटी महसूस करने की आदत है, जबकि (स्टेट एंजायटी का मतलब किसी खास स्थिति से जुड़ी एंजायटी की कुछ समय के लिए और कुछ समय के लिए होने वाली भावनाओं से है) हालांकि अराउज़ल, स्ट्रेस और एंजायटी के बीच बुनियादी अंतर को समझना ज़रूरी है, लेकिन कई स्थितियों में इन तीनों के एलिमेंट शामिल होते हैं।

एंजायटी स्ट्रेस रिस्पॉन्स का एक प्रकार है, और यह भी एक कई तरह की बनावट है। यह शब्द या तो कुछ समय के लिए होने वाली हालत या एक ऐसा स्वभावगत लक्षण हो सकता है जो अलग-अलग स्थितियों में खुद को दिखाता है। एक तरफ, एंजायटी एक कुछ समय के लिए होने वाली परेशान करने वाली इमोशनल हालत हो सकती है जो समय के साथ बदल सकती है। इस 'A-स्टेट' की पहचान फिजिकल या साइकोलॉजिकल नुकसान की संभावना के बारे में मौजूदा चिंता और डर से होती है, साथ ही खतरे के अंदाज़े से बड़ी हुई फिज़ियोलॉजिकल उत्तेजना भी होती है। स्टेट एंजायटी में मोटिवेशनल गुण भी होते हैं। एक मोटिवेशनल स्टेट के तौर पर, एंजायटी को एक अवॉइडेंस मोटिव के तौर पर देखा जा सकता है जो नेगेटिव रीइन्फोर्समेंट (यानी, ऐसे व्यवहारों को मज़बूत करना जिनसे एंजायटी से बचा जाता है या उसे कम किया जाता है) के ज़रिए सफल मुकाबला करने और/या अवॉइडेंस रिस्पॉन्स को मज़बूत करने में मदद करता है।

स्वयं की अवधारणा को परिभाषित करना

सेल्फ-कॉन्सेप्ट पर लिटरेचर को स्कैन करने पर, आपको कई शब्द और डेफिनिशन मिल सकते हैं। उदाहरण के लिए, ब्रैकेन और लैम्प्रेच (2003) ने सेल्फ-कॉन्सेप्ट, सेल्फ-एस्टीम, या सेल्फ-इमेज शब्दों को एक-दूसरे की जगह इस्तेमाल करने का सुझाव दिया, जबकि ड्यूसेक और मैकडॉनल (2003) ने इसमें अंतर देखा। उनके विचार में सेल्फ-कॉन्सेप्ट का मतलब है 'वे डाइमेंशन या कैटेगरी जिनके साथ हम खुद को देखते हैं, जबकि सेल्फ-एस्टीम का मतलब है 'हमारा खुद का मूल्यांकन या असेसमेंट'। मेनस्ट्रीम साइकोलॉजी में सेल्फ-कॉम्प्लेक्सिटी पर काफी रिसर्च हुई है। हालांकि, स्पोर्ट्स और एक्सरसाइज से जुड़े खास नतीजे बहुत कम हैं। सेल्फ-कॉम्प्लेक्सिटी का विचार और स्ट्रेस को कम करने की इसकी क्षमता एथलीट, कोच और स्पोर्ट्स साइकोलॉजिस्ट को पसंद आती है। कॉम्पिटिटिव स्पोर्ट्स आमतौर पर स्ट्रेसफुल माहौल होते हैं। किसी स्ट्रेसफुल घटना पर एथलीट का रिएक्शन - चाहे वह सफलता हो या असफलता, या तो आसान बनाने वाला हो सकता है या कमज़ोर करने वाला। एलीट एथलीट और कोच को सलाह दी जाती है कि वे सफलता की खुशी और असफलता के ट्रॉमा, दोनों में शांत रहें। सेल्फ-कॉम्प्लेक्सिटी थ्योरी के अनुसार, यह शांत रहने की स्थिति उस व्यक्ति में ज़्यादा स्वाभाविक रूप से आती है जिसके पास तुलनात्मक रूप से ज़्यादा स्वतंत्र आत्म-पहलू होते हैं।

खेल मनोविज्ञान के संदर्भ में, 'आत्म-अवधारणा' किसी एथलीट के आत्मविश्वास, निर्णय लेने की क्षमता और समग्र प्रदर्शन को प्रभावित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जिन एथलीटों की आत्म-अवधारणा सकारात्मक और संतुलित होती है, उनमें प्रतिस्पर्धी स्थितियों के दौरान भावनात्मक स्थिरता, आत्म-नियंत्रण और लचीलापन दिखाने की संभावना अधिक होती है। ऐसे एथलीट चुनौतियों को खतरों के बजाय विकास के अवसरों के रूप में देखते हैं, जिससे वे दबाव में भी अपना ध्यान केंद्रित रख पाते हैं और लगातार अच्छा प्रदर्शन कर पाते हैं। एक मज़बूत आत्म-अवधारणा आंतरिक प्रेरणा के उच्च स्तर में भी योगदान देती है, जिससे एथलीट अपने प्रशिक्षण और दीर्घकालिक लक्ष्यों के प्रति समर्पित रह पाते हैं।

दूसरी ओर, नकारात्मक या कमजोर आत्म-अवधारणा वाले एथलीटों को आत्म-संदेह, असफलता का डर और अत्यधिक चिंता का अनुभव हो सकता है, जो उनके प्रदर्शन पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है। ऐसे एथलीट असफलताओं के बाद जल्दी हतोत्साहित हो जाते हैं और उच्च-दबाव वाली स्थितियों में अपना आत्मविश्वास फिर से हासिल करने के लिए संघर्ष कर सकते हैं। कुश्ती, मुक्केबाजी और जूडो जैसे 'कॉम्बैट स्पोर्ट्स' (लड़ाई वाले खेल)—जहाँ शारीरिक और मानसिक दृढ़ता दोनों ही आवश्यक होती हैं—में आत्म-अवधारणा की भूमिका और भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। जीत और हार दोनों ही स्थितियों में शांत और संयमित रहने की क्षमता, इस बात से गहराई से जुड़ी होती है कि एथलीट स्वयं को और अपनी क्षमताओं को किस नज़र से देखते हैं।

इसलिए, कोच, प्रशिक्षकों और खेल मनोवैज्ञानिकों के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि वे एथलीटों में एक सकारात्मक आत्म-अवधारणा विकसित करने पर सक्रिय रूप से कार्य करें। इसे मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण तकनीकों जैसे कि सकारात्मक आत्म-संवाद, लक्ष्य निर्धारण, मानसिक कल्पना और रचनात्मक प्रतिक्रिया के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। एक स्वस्थ और लचीली आत्म-अवधारणा को बढ़ावा देकर, एथलीट तनाव का बेहतर प्रबंधन कर सकते हैं, अपनी प्रेरणा को बढ़ा सकते हैं, और अंततः प्रतिस्पर्धी वातावरण में अपने प्रदर्शन में सुधार कर सकते हैं।

परिणाम

1. इस समीक्षा से पता चलता है कि कुश्ती, मुक्केबाजी और जूडो जैसे कॉम्बैट खेलों के एथलीटों के प्रदर्शन को बेहतर बनाने में उपलब्धि प्रेरणा एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जिन एथलीटों में प्रेरणा का स्तर अधिक होता है, वे अधिक समर्पण, दृढ़ता और लक्ष्य-उन्मुख व्यवहार प्रदर्शित करते हैं।

2. यह पाया गया है कि खेल प्रतियोगिता से जुड़ी चिंता का प्रदर्शन पर सीधा प्रभाव पड़ता है; जहाँ मध्यम स्तर की चिंता प्रदर्शन को बेहतर बना सकती है, वहीं चिंता का उच्च स्तर एकाग्रता, आत्मविश्वास और समग्र निष्पादन पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।
3. साहित्यिक अध्ययनों से यह पता चलता है कि कुश्ती, मुक्केबाजी और जूडो के एथलीटों के बीच उपलब्धि प्रेरणा के स्तर में अंतर होता है। यह अंतर प्रशिक्षण के तरीकों, प्रतिस्पर्धी अनुभव और खेल की प्रकृति में भिन्नता के कारण होता है।
4. निष्कर्षों से यह भी पता चलता है कि इन एथलीटों के बीच प्रतियोगिता से जुड़ी चिंता का स्तर भी अलग-अलग होता है, जो अनुभव, कौशल स्तर और प्रतिस्पर्धी दबाव जैसे कारकों से प्रभावित होता है।
5. अध्ययन यह सुझाव देते हैं कि कॉम्बैट खेलों में सफलता निर्धारित करने में शारीरिक कारकों की तरह ही मनोवैज्ञानिक कारक भी उतने ही महत्वपूर्ण हैं।
6. यह देखा गया है कि उचित मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण तकनीकें—जैसे कि लक्ष्य निर्धारण, विश्राम और मानसिक कौशल प्रशिक्षण—प्रेरणा को बढ़ाने और चिंता को नियंत्रित करने में सहायक होती हैं।
7. यह समीक्षा इस बात पर प्रकाश डालती है कि कोच और प्रशिक्षक, एक सहायक और व्यवस्थित प्रशिक्षण वातावरण प्रदान करके, एथलीटों की प्रेरणा को विकसित करने और उनकी चिंता के स्तर को प्रबंधित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

निष्कर्ष

यह समीक्षा अध्ययन दर्शाता है कि उपलब्धि अभिप्रेरणा और खेल प्रतिस्पर्धा संबंधी चिंता, कॉम्बैट स्पोर्ट्स (लड़ाकू खेलों) के एथलीटों के प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक कारक हैं। उच्च उपलब्धि अभिप्रेरणा एथलीटों को एकाग्र, दृढ़ निश्चयी और लक्ष्य-उन्मुख बने रहने में मदद करती है, जिससे उनके समग्र प्रदर्शन में सुधार होता है। दूसरी ओर, अनियंत्रित प्रतिस्पर्धा संबंधी चिंता तनाव उत्पन्न करके और एकाग्रता को कम करके प्रदर्शन में बाधा डाल सकती है। साहित्य यह भी बताता है कि पहलवानों, मुक्केबाजों और जूडो खिलाड़ियों के बीच इन मनोवैज्ञानिक चरों के संदर्भ में अंतर मौजूद है; इसका मुख्य कारण उनके संबंधित खेलों की विशिष्ट मांगें और वातावरण हैं। इसलिए, एथलीटों को चिंता का प्रभावी ढंग से प्रबंधन करने और अपनी अभिप्रेरणा को सुदृढ़ करने में मदद करने हेतु, शारीरिक तैयारी के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण को भी एकीकृत करना अनिवार्य है, जिससे अंततः प्रतिस्पर्धी स्थितियों में उनके प्रदर्शन में सुधार हो सके।

संदर्भ

1. विंक K, राउडसेप L. (2018). किशोर टीम एथलीटों के बीच खेल-खास एक्टिविटीज़ में परफेक्शनिस्टिक स्ट्राइविंग्स, मोटिवेशन और एंजोमेंट। परसेप्ट मोट स्किल्स; 125(3):596-611.
2. डीलन आई, एटेमा डी, काम्फुइस CBM. (2018). स्पोर्ट क्लब, जिम या पब्लिक जगहों पर स्पोर्ट्स में हिस्सा लेना: अलग-अलग स्पोर्ट्स सेटिंग के यूजर अपने मोटिवेशन, लक्ष्य और स्पोर्ट्स फ्रीक्वेंसी में कैसे अलग होते हैं। PLoS One; 13(10):e0205198.
3. पेडरसन MT, वोरुप जे, निस्ट्रुप ए, विकमैन JM, अलस्ट्रॉम JM, मेल्चर PS, फिस्टर GU, बैंग्सबो J. (2017). टीम स्पोर्ट्स और रेजिस्टेंस ट्रेनिंग का बड़े वयस्कों में फिजिकल फंक्शन, क्वालिटी ऑफ लाइफ और मोटिवेशन पर असर। स्कैंड जे मेड साइ स्पोर्ट्स; 27(8):852-864.
4. थॉमस WE, ब्राउन R, ईस्टरब्रुक MJ, विग्रोल्स VL, मांज़ी C, डी'एंजेलो C, होल्ट JJ. (2017). स्पोर्ट्स टीमों में सोशल आइडेंटिफिकेशन: पर्सनल, सोशल और कलेक्टिव आइडेंटिटी मोटिव्स की भूमिका। पर्स सोक साइकोल बुल; 43(4):508-523.
5. मार्टेंस, आर. (1977). स्पोर्ट कॉम्पिटिशन एंजायटी टेस्ट। शैम्पेन, IL: ह्यूमन काइनेटिक्स.
6. बाउचर, S.H., और रोटेला, R.J. (1987). क्लोज्ड स्किल परफॉर्मेंस एन्हांसमेंट के लिए एक साइकोलॉजिकल स्किल्स एजुकेशनल प्रोग्राम। द स्पोर्ट साइकोलॉजिस्ट, 1, 127-137.
7. स्टिलमैन MA, ग्लिक ID, मैकडफ D, रियरडन CL, हिचकॉक ME, फिच VM, हेनलाइन B. (2019). एलीट एथलीटों में मेंटल हेल्थ के लक्षणों और बीमारियों के लिए साइकोथेरेपी: एक नैरेटिव रिव्यू। Br J Sports Med; 53(12):767-771.
8. कोसिउबा एम, चक्रवर्ती आर, इग्रासियाक जेड, कोज़ील एस. (2019). डिजिट रेश्यो (2D:4D) एक एग्रेसिव स्टिमुलस पर हैंडग्रीप स्ट्रेंथ में बदलाव को मॉडरेट करता है: पोलिश युवा वयस्कों के बीच एक स्टडी। अर्ली ह्यूम डेव; 128:62-68.

9. वीली, R.S. (1988). साइकोलॉजिकल स्किल्स ट्रेनिंग में भविष्य की दिशाएँ। द स्पोर्ट साइकोलॉजिस्ट, 2, 318-336.
10. एटकिंसन, जे. डब्ल्यू. (1964). मोटिवेशन का एक इंट्रोडक्शन। प्रिंसटन, NJ: वैन नॉस्ट्रैंड।
11. कैटल, आर. बी. और शियर, आई. एच. IPAT एंगजायटी स्केल के लिए हैंडबुक (दूसरा एडिशन) शैपेन, इलिनोइस: इंस्टीट्यूट फॉर पर्सनैलिटी एंड एबिलिटी टेस्टिंग, 1963.
12. डी रिंजो एफ, मार्टिनेट जी, लेवेक एल, मैकइंटायर टी, कोलेट सी, गुइलोट ए. (2018).
13. एक्सपर्ट BMX एथलीट में फिजिकल परफॉर्मेंस और एंगजायटी की समझ पर गेट स्टार्ट पोजीशन का असर। जे स्पोर्ट्स साइंस; 36(3):311-318.
14. कोहेन एस. (2013). कॉम्पिटिशन में फ्लो स्टेट पर कॉन्फिडेंस और एंगजायटी का असर।
15. लेमोयने J, वैलोइस P, गुए F. (2014). कॉलेज स्टूडेंट्स में फिजिकल सेल्फ-कॉन्सेप और फिजिकल एक्टिविटी में हिस्सा लेना। Med Sci Sports Exerc; 47(1):142-50.
16. कास्त्रो-सांचेज़ एम, ज़ुरिटा-ओर्टेगा एफ, चाकोन-क्यूबरोस आर, लोपेज़-गुटिएरेज़ सीजे, ज़ाफ़्रा-सैंटोस ई. (2018). अलग-अलग कैटेगरी के स्पोर्ट्स के एथलीटों में इमोशनल इंटेलिजेंस, मोटिवेशनल क्लाइमेट और एंगजायटी का लेवल: स्ट्रक्चरल इक्वेशन के ज़रिए एनालिसिस। Int J Environ Res Public Health; 15(5).
17. डी रिंजो एफ, मार्टिनेट जी, लेवेक एल, मैकइंटायर टी, कोलेट सी, गुइलोट ए. (2018). एक्सपर्ट BMX एथलीट में फिजिकल परफॉर्मेंस और एंगजायटी की समझ पर गेट स्टार्ट पोजीशन का असर। जे स्पोर्ट्स साइंस; 36(3):311-318.