



एथलीटों की मनोवैज्ञानिक रूपरेखा: खेल भागीदारी के विभिन्न स्तरों पर एक समीक्षा

नरेश कुमार^{1*}, डॉ. आशुतोष राय²

1. रिसर्च स्कॉलर, श्री कृष्णा यूनिवर्सिटी, छतरपुर, म.प्र., भारत

hodncpe@gmail.com ,

2. सहायक प्रोफेसर, श्री कृष्णा यूनिवर्सिटी, छतरपुर, म.प्र., भारत

सारांश: यह समीक्षा विभिन्न प्रतिस्पर्धी स्तरों पर एथलीटों के मनोवैज्ञानिक लक्षणों-प्रेरणा, चिंता, आत्मविश्वास और लचीलापन- पर मौजूदा साहित्य की खोज करती है। कई अध्ययनों से पता चलता है कि मनोवैज्ञानिक तैयारी प्रदर्शन में एक निर्णायक कारक है, जो अक्सर कुलीन एथलीटों को उनके कम अनुभवी समकक्षों से अलग करती है। समीक्षा प्रारंभिक मनोवैज्ञानिक कंडीशनिंग की भूमिका और नियमित खेल कार्यक्रमों में मानसिक प्रशिक्षण के एकीकरण पर जोर देती है।

मुख्य शब्द: खेल मनोविज्ञान, प्रतिस्पर्धी स्तर, एथलीट मानसिकता, मानसिक दृढ़ता, मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण, प्रदर्शन वृद्धि

----- X -----

परिचय

मनोवैज्ञानिक लक्षणों और एथलेटिक प्रदर्शन के बीच संबंध अच्छी तरह से स्थापित है। जैसे-जैसे एथलीट प्रतिस्पर्धा के स्तरों से आगे बढ़ते हैं, उन्हें बढ़ती मनोवैज्ञानिक माँगों का सामना करना पड़ता है। यह समीक्षा जांचती है कि प्रतिस्पर्धी अनुभव के साथ ये विशेषताएँ कैसे विकसित होती हैं।

खेल मनोविज्ञान

खेल मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की एक शाखा है जो इस बात से संबंधित है कि मनोवैज्ञानिक पहलू किस तरह से खेल के एथलेटिक प्रदर्शन और खिलाड़ियों की मानसिक स्थिरता को विभिन्न परिस्थितियों में बेहतर बनाते हैं। खेल मनोवैज्ञानिक एथलेटिक प्रदर्शन को प्रभावित करने और एथलीटों के मानसिक कौशल को बढ़ाने के लिए शीर्ष एथलीटों और प्रशिक्षकों के साथ काम करते हैं। खेल क्षेत्र से संबंधित अन्य पेशेवर लोगों के जीवन और कल्याण को बेहतर बनाने के लिए व्यायाम चार्ट तैयार करने के लिए जिम्मेदार हैं। पेशेवर खेल मनोवैज्ञानिक अक्सर एथलीटों को प्रतियोगिता से उत्पन्न होने वाली चिंता और विभिन्न मनोवैज्ञानिक मुद्दों से निपटने में सहायता प्रदान करते हैं, और वे एथलीटों को ध्यान और प्रेरणा के साथ विभिन्न समस्याओं को हल करने के लिए भी तैयार करते हैं। पेशेवर खेल मनोवैज्ञानिक एथलेटिक प्रदर्शन को बेहतर बनाने और बड़ी चोटों से सकारात्मक रूप से उबरने के लिए विभिन्न सुझाव भी देते हैं।

इसके अलावा, खेल मनोवैज्ञानिक हमेशा शीर्ष और पेशेवर खिलाड़ियों के साथ काम नहीं करते हैं, वास्तव में वे आम लोगों के साथ भी काम करते हैं और उन्हें यह सीखने में मदद करते हैं कि खेलों का आनंद कैसे लें और उन्हें लंबे समय तक सामान्य व्यायाम कार्यक्रम से जुड़े रहने में सक्षम बनाएं (केंद्र चेरी, 2018)। चिंता को प्रतिकूल भावनात्मक स्थिति के रूप में वर्णित किया जाता है जो स्थितियों में खतरों के प्रति प्रतिक्रिया देती है और इस प्रकार लड़ाई या उड़ान की स्थिति के विचारों को बढ़ाती है (डेरकशन और आइसेनक, 2009) और इसलिए यह प्रदर्शन को कम करने की ओर ले जाती है। साहित्य में यह सुझाव दिया गया है कि चिंता और प्रदर्शन के बीच एक नकारात्मक संबंध हमेशा ध्यान आकर्षित करता है (ईसेनक एट अल। 2007; जेनेल, 2002)। मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों की समझ और अनुप्रयोग को व्यापक रूप से अभिजात वर्ग के खेल में प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए एक बुनियादी तत्व के रूप में मान्यता प्राप्त है। व्यवहार, प्रेरणा, व्यक्तित्व, तनाव और दबाव के प्रदर्शन पर प्रभाव के महत्व को पहचानना हमारे कोचिंग, प्रशिक्षण और प्रतिस्पर्धा के तरीके को सुधारने में सहायक हो सकता है। सभी एथलीट अलग-अलग स्थितियों में

अलग-अलग प्रतिक्रिया करते हैं जो व्यक्तिगत प्रवृत्तियों और लक्षणों पर आधारित होते हैं जो स्वाभाविक हैं।

टीम की गतिशीलता और टीम के साथियों और एथलीटों और कोचों के बीच संबंधों पर विचार करते समय इन कारकों को ध्यान में रखा जाना चाहिए। एथलीटों की प्रदर्शन प्रोफाइलिंग मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का एक कठोर मूल्यांकन प्रदान कर सकती है और खिलाड़ियों, एथलीटों और कोचों के लिए महान अंतर्दृष्टि प्रदान करने के लिए शारीरिक क्षमता के मौजूदा उपायों के साथ संयोजन में उपयोग की जा सकती है। साइकोमेट्रिक मूल्यांकन एथलीटों को अपनी अनूठी विशेषताओं, जैसे कि आत्मविश्वास, प्रेरणा, लचीलापन और मानसिक दृढ़ता का पता लगाने में मदद कर सकता है। इस प्रकार की आत्म-जागरूकता एथलीटों को उनके विकास को आकार देने में मदद कर सकती है और उन्हें अपने प्रदर्शन पर नियंत्रण रखने के लिए प्रोत्साहित कर सकती है, जिसका फोकस, ड्राइव और उपलब्धि पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। जैसा कि साइकोमेट्रिक प्रोफाइलिंग ताकत को उजागर करती है, यह विकास और सुधार के संभावित क्षेत्रों की पहचान भी कर सकती है। उनके व्यवहार और भावनात्मक लक्षणों की ऐसी व्यापक समझ एथलीट के शारीरिक प्रशिक्षण को भी पूरक बना सकती है, प्रतियोगिता में प्रदर्शन को बेहतर बना सकती है और चोट से उबरने के मनोवैज्ञानिक प्रभाव में मदद कर सकती है (थॉमस 2019)।

खेल मनोवैज्ञानिक एथलीटों को उनकी सीखने की प्रक्रिया और मोटर कौशल को बढ़ाने, प्रतिस्पर्धी दबावों से निपटने, इष्टतम प्रदर्शन के लिए आवश्यक जागरूकता के स्तर को ठीक करने और केंद्रित रहने में मदद करने के लिए कौशल सिखा सकते हैं। मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण एक एथलीट की समग्र प्रशिक्षण प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग होना चाहिए, जिसे अन्य प्रशिक्षण तत्वों (जैसे शारीरिक प्रशिक्षण, सामरिक प्रशिक्षण आदि) के साथ मिलकर किया जाना चाहिए। यह कोच, खेल मनोवैज्ञानिक और एथलीट के बीच एक सहयोगी प्रयास द्वारा सबसे अच्छा पूरा किया जाता है; हालांकि, एक जानकार और इच्छुक कोच बुनियादी मनोवैज्ञानिक कौशल सीख सकता है और उन्हें एथलीट को दे सकता है, खासकर वास्तविक जीवन अभ्यास की स्थिति के दौरान। कई शैक्षिक खेल मनोवैज्ञानिक अपने ग्राहकों को मनोवैज्ञानिक तकनीकों जैसे लक्ष्य निर्धारण, ऊर्जा प्रबंधन, विश्राम कौशल, आत्म-चर्चा और सकारात्मक कल्पना के उपयोग के बारे में निर्देश देते हैं ताकि प्रदर्शन को अधिकतम किया जा सके। वे आमतौर पर (इसके अलावा) काइनेसियोलॉजी में पृष्ठभूमि प्रशिक्षण रखते हैं और एसोसिएशन फॉर एप्लाइड स्पोर्ट साइकोलॉजी (एएएसपी) (मोहम्मद अबू एल्मगद, 2016) जैसे संगठनों के माध्यम से प्रमाणित होते हैं।

मनोवैज्ञानिक डोमेन

खेल मनोविज्ञान के दो मुख्य उद्देश्य हैं, और जब आप खेल आयोजन देखते हैं, स्पोर्ट्स सेंटर देखते हैं, सुर्खियाँ पढ़ते हैं, और लोगों से खेल में उनके अनुभवों के बारे में बात करते हैं, तो आपको अक्सर उनकी याद आ सकती है।

दो मुख्य उद्देश्य हैं:

1. यह समझना कि मनोवैज्ञानिक कारक शारीरिक प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करते हैं।
2. यह समझना कि खेल में भागीदारी मनोवैज्ञानिक विकास को कैसे प्रभावित करती है।

इस समझ को वास्तविक जीवन की स्थिति में लागू करना खेल मनोविज्ञान का सार है। हालाँकि कई खेल मनोवैज्ञानिक ज़्यादातर पहले उद्देश्य पर ध्यान केंद्रित करते हैं, लेकिन कई सहयोगी दोनों उद्देश्यों पर समान रूप से ध्यान केंद्रित करते हैं (वुड, 2010)।

मनोवैज्ञानिक डोमेन (विलियम्स, 2008) में खेल में विशेषज्ञता और विशेषज्ञ प्रदर्शन पर ध्यान केंद्रित करना शामिल है। जानबूझकर सैद्धांतिक अभ्यास रूपरेखा प्रस्तुत की गई है, और उद्देश्यपूर्ण अभ्यास में निवेश के स्तर को खेल में अभिजात वर्ग के स्तर तक पहुँचने की आवश्यकता है। शोध विद्वान अभ्यास और प्रशिक्षण में विस्तारित जुड़ाव के परिणामस्वरूप होने वाले कुछ अनुकूलन पर प्रकाश डालते हैं, विशेष रूप से अवधारणात्मक-संज्ञानात्मक कौशल, जैसे कि प्रत्याशा और निर्णय लेने के संदर्भ में। इन मनोवैज्ञानिक अनुकूलनों को दीर्घकालिक कार्यशील स्मृति सिद्धांत के संदर्भ में समझाया गया है। अंत में, विशेषज्ञ प्रदर्शन दृष्टिकोण को खेल में विशेषज्ञता का अध्ययन करने के लिए एक मार्गदर्शक

ढांचे के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, और इसलिए भविष्य के शोध के लिए कुछ सुझाव प्रस्तावित किए गए हैं। खेल में विशेषज्ञता और विशेषज्ञ प्रदर्शन का अध्ययन डेटा का एक अनूठा स्रोत प्रदान करता है जो मानव उपलब्धि को बाधित करने वाले कारकों और अभ्यास और प्रशिक्षण में व्यवस्थित जुड़ाव द्वारा इन पर काबू पाने की सीमा को समझने में मदद करता है। मानसिक दृढ़ता (एमटी) एक व्यापक शब्द है जिसमें सकारात्मक मनोवैज्ञानिक संसाधन शामिल हैं, जो उपलब्धि संदर्भों की एक विस्तृत शृंखला में और मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के क्षेत्र में महत्वपूर्ण हैं (यिंग, 2017)। संक्षेप में, बहस का विषय है कि एक क्रिकेटर के लिए सबसे बड़ी चुनौती कौशल सीखना नहीं है (क्योंकि अधिकांश खिलाड़ियों के पास उचित तकनीकें हैं)। इसके बजाय, सबसे बड़ी चुनौती उन कई मनोवैज्ञानिक कारकों से निपटने में सक्षम होना है जो सोच को प्रभावित कर सकते हैं और अंततः, एक खेल के दौरान उनके प्रदर्शन को प्रभावित कर सकते हैं (जेमी, 2015)। खेल एक एथलीट को समग्र विकास में मदद करते हैं, अकेले 'शारीरिक पहलुओं' के विचार से कहीं अधिक। यह चरित्र निर्माण में मदद करता है, समस्याओं से निपटने की क्षमता सिखाता है और रणनीतिक सोच क्षमता, विश्लेषणात्मक सोच क्षमता, नेतृत्व गुण, लक्ष्य निर्धारण और व्यक्ति को जोखिम उठाने में सक्षम बनाता है (राकेश, 2015)। ये केवल कुछ गुण हैं जिनका नाम लिया जा रहा है, जबकि कई अन्य अभी भी छिपे हुए हैं।

V व्यक्तित्व

सभी खेल और खेल निश्चित रूप से मन और शरीर दोनों को लाभ प्रदान करते हैं और अनुशासन, टीम निर्माण, आत्मविश्वास और शारीरिक तंदुरुस्ती भी पैदा करते हैं। बच्चों को खेलों में शामिल करने से उन्हें अधिक सक्रिय होने और स्वस्थ व्यक्तित्व विकसित करने में मदद मिलती है। शारीरिक रूप से खेल न केवल ताकत, गति, कौशल, सहनशक्ति और लचीलापन विकसित करते हैं बल्कि यह आत्म-सम्मान भी बढ़ाते हैं, सामाजिक कौशल और नेतृत्व का निर्माण करते हैं, लचीलापन बढ़ाते हैं और मूल्यों को विकसित करते हैं।

V प्रेरणा

यह किसी भी क्षेत्र के लिए महत्वपूर्ण है यदि कोई प्रदर्शन को अनुकूलित करना चाहता है। यह खेलों में भी बहुत महत्वपूर्ण है। उन एथलीटों के बारे में सोचें जो लगातार उतार-चढ़ाव, जीत और हार का अनुभव करते हैं। उनके मामले में, आंतरिक प्रेरणा (यानी, आंतरिक प्रेरणा) और वे जो करते हैं उसके लिए प्यार आमतौर पर उन्हें एक बुरे अतीत (टूर्नामेंट में बड़ी हार), एक भयानक थ्रो, या उनकी अपेक्षा से बहुत कम स्कोर के बाद उबरने में मदद करता है।

V एकाग्रता

एथलीटों को भी मांग की स्थितियों में गहन रूप से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता की आवश्यकता होती है। सभी खेल क्रियाएँ (जैसे, बल्लेबाजी, गेंदबाजी, थ्रोइंग, आदि), यहाँ तक कि सबसे सरल या सहज क्रियाएँ भी, एकाग्रता की आवश्यकता होती है। खराब तरीके से निष्पादित की गई चाल से नुकसान या चोट लग सकती है। यह टीम द्वारा महीनों की तैयारी को बर्बाद कर सकता है। यही कारण है कि औसत दर्जे का प्रशिक्षण प्राप्त एथलीट भी आमतौर पर विचलित नहीं होता है।

V भावनात्मक नियंत्रण

मानसिक प्रशिक्षण अभ्यास करने से एथलीट को अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है और इसलिए, यह सफलता और विफलता के बीच अंतर कर सकता है। जब खराब भावनात्मक नियंत्रण एथलीट के प्रदर्शन को प्रभावित करता है, तो आमतौर पर ऐसा इसलिए होता है क्योंकि एथलीट अपनी भावनाओं को अपनी एकाग्रता को प्रभावित करने देता है।

V आत्मविश्वास

अंत में, किसी भी एथलीट के लिए जीत के लिए किसी कार्य को सफलतापूर्वक पूरा करने की क्षमता में आत्मविश्वास एक आवश्यक शर्त है।

मानसिक दृढ़ता: मानसिक दृढ़ता संदेह, चिंता, चिंताओं और परिस्थितियों का विरोध करने, प्रबंधित करने और उन पर काबू पाने की क्षमता है जो एथलीट को सफल होने, या किसी कार्य में उत्कृष्टता प्राप्त करने या किसी उद्देश्य या प्रदर्शन के परिणाम को प्राप्त करने से रोक सकती हैं जिसे एथलीट प्राप्त करना चाहता है। चिंता: चिंता तनाव के प्रति शरीर की स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। यह आने वाली घटना के प्रति भय या आशंका की भावना है।

प्रदर्शन मनोविज्ञान और खेल मनोविज्ञान को परस्पर संबंधित क्षेत्रों के रूप में वर्णित किया जाता है। साथ ही, अनुसंधान के साथ-साथ अभ्यास के अपने लंबे इतिहास के साथ, खेल मनोविज्ञान प्रदर्शन मनोविज्ञान के बड़े क्षेत्र के भीतर एक विशेष, विशेषाधिकार प्राप्त स्थान रखता है। प्रदर्शन मनोविज्ञान की उत्पत्ति अनुप्रयुक्त खेल मनोविज्ञान, मनोचिकित्सा और परामर्श या कोचिंग के क्षेत्रों में है (केट, 2014)। प्रदर्शन मनोविज्ञान, मनोविज्ञान का एक उपखंड है जो मानव के इष्टतम प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले कारकों की जांच करता है। यह खेल, व्यवसाय और रचनात्मक गतिविधियों जैसे डोमेन पर ध्यान केंद्रित करता है। प्रदर्शन मनोविज्ञान के स्थापित सिद्धांतों को अपने खेल के शीर्ष पर पेशेवरों की सहायता के लिए नियोजित किया जाता है, जो अक्सर प्रतिस्पर्धा, भूमिका या दर्शकों की अपेक्षा के दबाव में बेहतर परिणाम देते हैं। पेशेवरों को उनके मौजूदा कौशल को निखारने और नए कौशल विकसित करने में सहायता के माध्यम से, प्रदर्शन मनोविज्ञान मानव प्रदर्शन को सुधारने और बढ़ाने की नई संभावनाएं प्रस्तुत करता है। मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण (PST), संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (CBT), स्वीकृति और प्रतिबद्धता थेरेपी (ACT), और परामर्श और कोचिंग जैसे हस्तक्षेप, कलाकार में उन मानसिक स्थितियों को विकसित करने में मदद करते हैं जो इष्टतम प्रदर्शन को बढ़ा सकते हैं और उन्हें कठिन परिस्थितियों में काबू पाने और जीत हासिल करने के लिए आवश्यक संज्ञानात्मक कौशल से लैस कर सकते हैं।

इसलिए, शोध विद्वान ने निष्कर्ष निकाला है कि सफल या असफल प्रदर्शन की ओर ले जाने वाली मनोवैज्ञानिक संरचनाएँ सभी क्षेत्रों में समान हैं, चाहे वह संगीत, कला, व्यवसाय, उद्यमिता, सेना, शिक्षा, आपातकालीन प्रतिक्रिया सेवाएँ, खेल या अन्य क्षेत्र हों। जाहिर है कि इन क्षेत्रों में आवश्यक कौशल, शारीरिक और संज्ञानात्मक क्षमताओं में कई अंतर हैं, लेकिन शोध के एक व्यापक निकाय से ऐसा प्रतीत होता है कि परिणामों को निर्धारित करने वाली अंतर्निहित संरचनाओं में तुलनीय विशेषताएँ हैं (लैरी, 2019)

मुख्य मनोवैज्ञानिक लक्षण

- **प्रेरणा**

अंतरराष्ट्रीय प्रेरणा अक्सर शीर्ष एथलीटों में अधिक होती है। वैलेरेंड (2001) द्वारा किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि राष्ट्रीय स्तर के एथलीट आंतरिक प्रेरणाओं द्वारा बनाए गए लक्ष्य-उन्मुख व्यवहार को प्रदर्शित करते हैं।

- **चिंता**

प्रतिस्पर्धात्मक चिंता प्रदर्शन में बाधा डाल सकती है। मार्टेस एट अल. (1990) के अनुसार, एथलीटों को अनुभव और प्रतियोगिता के संपर्क में आने के साथ चिंता कम हो जाती है।

- **आत्मविश्वास**

उच्च आत्मविश्वास बेहतर प्रदर्शन से संबंधित है। वेले (2007) द्वारा किए गए शोध का समर्थन है कि प्रदर्शन की सफलता और मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण के माध्यम से आत्मविश्वास उत्तरोत्तर बढ़ता है।

- **लचीलापन**

लचीलापन असफलताओं से उबरने की क्षमता है। गैली और वीली (2008) ने इस बात पर प्रकाश डाला कि समय के साथ विकसित किए गए

मुकाबला तंत्र के कारण कुलीन एथलीटों में अक्सर उच्च लचीलापन होता है।

विभिन्न स्तरों पर तुलना

अध्ययनों में एक सुसंगत विषय यह है कि प्रतिस्पर्धी प्रदर्शन के साथ मनोवैज्ञानिक गुण बेहतर होते हैं। प्रारंभिक चरण के एथलीटों को संरचित मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों से लाभ होता है।

मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण हस्तक्षेप

कल्पना, लक्ष्य निर्धारण, विश्राम और संज्ञानात्मक पुनर्गठन जैसी तकनीकों ने मानसिक दृढ़ता विकसित करने में प्रभावशीलता दिखाई है।

निष्कर्ष

मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ एथलीट की यात्रा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। अनुकूलित हस्तक्षेपों के माध्यम से उनकी वृद्धि क्षमता और प्रदर्शन के बीच की खाई को पाट सकती है। खेल के स्तरों पर मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण को अनुकूलित करने के लिए आगे के अंतःविषय अध्ययनों की आवश्यकता है।

संदर्भ

1. बर्डाशॉ, डी (1971): विश्वविद्यालय की महिलाओं में गैर-तैराकी का व्यक्तित्व प्रोफाइल। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन एंड फिजिकल फिटनेस. 11:2:80।
2. बर्ले, आर.सी. टर्नर, एल.ए. और विटुली, डब्ल्यू.एफ. (1999): "किशोरों और वयस्कों में लक्ष्य अभिविन्यास और आयु के बीच संबंध," जर्नल ऑफ जेनेटिक साइकोलॉजी, 160, पृ. 84-89।
3. बांडुरा, ए (1986): विचार और क्रिया के सामाजिक आधार: एक सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत। एंगलवुड क्लिफ्स, एन.जे.: प्रेंटिस हॉल।
4. बांडुरा, ए., और वाल्टर्स, आर.एच. (1963): सामाजिक शिक्षा और व्यक्तित्व विकास। न्यूयॉर्क: होल्ट, राइनहार्ट, और विंस्टन।
5. बिरर, डी., रोथलिन, पी., और मॉर्गन, जी. (2012)। एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए माइंडफुलनेस: सैद्धांतिक विचार और संभावित प्रभाव तंत्र। माइंडफुलनेस, 3(3), 235–246।
6. फ्लेचर, डी., और सरकार, एम. (2012)। ओलंपिक चैंपियन में मनोवैज्ञानिक लचीलेपन का एक आधारभूत सिद्धांत। खेल और व्यायाम का मनोविज्ञान, 13(5), 669–678
7. गैली, एन., और वेली, आर.एस. (2008)। प्रतिकूल परिस्थितियों से "वापस उछलना": लचीलेपन के एथलीटों के अनुभव। खेल मनोवैज्ञानिक, 22(3), 316–335
8. गुच्चियार्डी, डी.एफ., हैनटन, एस., और फ्लेमिंग, एस. (2017)। क्या कुलीन खेलों में मानसिक दृढ़ता और मानसिक स्वास्थ्य विरोधाभासी अवधारणाएँ हैं? सिद्धांत और साक्ष्य की एक कथात्मक समीक्षा। जर्नल ऑफ साइंस एंड मेडिसिन इन स्पोर्ट्स, 20(3), 307–311।
9. ऑर्लिक, टी., और पार्टिंगटन, जे. (1988)। उत्कृष्टता के लिए मानसिक संबंध। द स्पोर्ट साइकोलॉजिस्ट, 2(2), 105–130।
10. वलेरंड, आर. जे. (2001)। खेल और व्यायाम में आंतरिक और बाहरी प्रेरणा का एक पदानुक्रमित मॉडल। जी. सी. रॉबर्ट्स (एड.), एडवांस इन

मोटिवेशन इन स्पोर्ट एंड एक्सरसाइज (पृष्ठ 263–319)। मानव गतिकी।

11. वेनबर्ग, आर. एस., और गोल्ड, डी. (2018)। खेल और व्यायाम मनोविज्ञान की नींव (7वां संस्करण)। मानव गतिकी।