



प्रतिस्पर्धात्मक खेलों में मानसिक कौशल और चिंता प्रबंधन की प्रभावशीलता: एक सैद्धांतिक और अनुप्रयुक्त समीक्षा

नीरू चौहान^{1*}, डॉ. आशुतोष राय²

1. रिसर्च स्कॉलर, श्री कृष्णा यूनिवर्सिटी, छतरपुर, मध्य प्रदेश, भारत

hodncpe@gmail.com ,

2. सहायक प्रोफेसर, श्री कृष्णा यूनिवर्सिटी, छतरपुर, मध्य प्रदेश, भारत

सारांश: यह समीक्षा लेख खेल मनोविज्ञान के क्षेत्र में मानसिक कौशल और प्रतिस्पर्धी चिंता प्रबंधन पर केंद्रित प्रमुख सैद्धांतिक अवधारणाओं और अनुसंधानों का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। इसमें यह बताया गया है कि कैसे खिलाड़ी मानसिक प्रशिक्षण तकनीकों—जैसे विजुअलाइज़ेशन, आत्म-संवाद, विश्राम तकनीकें—के माध्यम से तनाव और चिंता को नियंत्रित कर सकते हैं। समीक्षा में विभिन्न शोधों की तुलना की गई है ताकि मानसिक कौशल के प्रभाव को बेहतर ढंग से समझा जा सके। यह लेख प्रशिक्षकों, खिलाड़ियों और खेल मनोवैज्ञानिकों के लिए व्यावहारिक दिशानिर्देश प्रदान करता है।

मुख्य शब्द: मानसिक प्रशिक्षण, चिंता प्रबंधन, विजुअलाइज़ेशन, खेल प्रदर्शन, खेल मनोविज्ञान समीक्षा, आत्म-संवाद और विश्राम तकनीकें

----- X -----

परिचय

खेल प्रदर्शन के पारंपरिक विश्लेषणों में मुख्य रूप से शारीरिक दक्षता, तकनीकी क्षमता, और रणनीतिक योजना को प्राथमिकता दी जाती रही है। परंतु 21वीं सदी में खेल विज्ञान के क्षेत्र में यह मान्यता दृढ़ हुई है कि मानसिक तत्व भी खेल प्रदर्शन के समान रूप से निर्णायक घटक हैं। विशेष रूप से मानसिक कौशल और प्रतिस्पर्धी चिंता (Competitive Anxiety) को लेकर शोध में अत्यधिक वृद्धि हुई है।

प्रतिस्पर्धी चिंता एक सामान्य मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया है जो किसी भी खिलाड़ी में प्रतिस्पर्धा की तीव्रता, परिणाम की अनिश्चितता, सामाजिक अपेक्षाओं और आत्म-संदेह के कारण उत्पन्न होती है। वहीं मानसिक कौशल खिलाड़ी को न केवल उस चिंता से उबरने बल्कि उसका सकारात्मक उपयोग करने में सक्षम बनाते हैं।

इस समीक्षा लेख में मानसिक कौशल के प्रमुख घटकों, चिंता के सिद्धांतों, तथा वैश्विक शोधों का विश्लेषण किया गया है। साथ ही यह भी बताया गया है कि विभिन्न स्तरों के खिलाड़ियों में चिंता की व्याख्या में किस प्रकार भिन्नता होती है, और मानसिक प्रशिक्षण किस प्रकार इसे रूपांतरित करने में सहायक होता है।

यह लेख उन प्रशिक्षकों, कोचों, और खेल मनोवैज्ञानिकों के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकता है जो मानसिक कौशल प्रशिक्षण को व्यावहारिक रूप से अपने प्रशिक्षण कार्यक्रमों में समाहित करना चाहते हैं।

खेल मनोविज्ञान

जब हम खेल और उससे जुड़ी विशेषताओं के बारे में बात करते हैं, तो हम पाते हैं कि रॉबिन्सन 2003 के अध्ययन के अनुसार, खेल दुनिया का बहु-अरब पाउंड का व्यवसाय है। यह अब शौकिया लोगों द्वारा आयोजित मनोरंजन नहीं है। आज दुनिया में खेल अपर्याप्त संसाधनों और पेशेवर प्रबंधन तकनीक के बीच प्रतिस्पर्धा के साथ चलते हैं। इसलिए, खेल को प्रभावी, कुशल और पैसे के मूल्य की ओर धकेला जा रहा है और यह धक्का खिलाड़ियों, कोचों, प्रशासकों, दर्शकों और मालिकों की अधिक रुचि बन गया है और ये अधिक रुचि मनोवैज्ञानिक विशेषताओं और मानसिक कौशल की पहचान करने में सहायक है जो बेहतर खेल प्रदर्शन से जुड़े हैं और उनके विकास को सुविधाजनक बनाते हैं।

कई शोधों के आधार पर खेलों की संख्या बढ़ रही है जो प्रत्येक व्यक्ति के मानसिक कौशल की पहचान करने में मदद करते हैं जो खेलों को अधिक और कम सफल कलाकारों के बीच अंतर करते हैं।

इसी तरह खेल प्रदर्शन से संबंधित लेखों ने खेल प्रदर्शन के संबंध में सकारात्मक संघों और एथलेटिक्स प्रदर्शन की समीक्षा की जो मध्यम प्रकार के खेल कौशल प्रतीत होते हैं। उदाहरण के लिए बीडी एट अल। 2000 के अध्ययन में मूड और खेल प्रदर्शन का संबंध खुले कौशल वाले खेलों के लिए अधिक मजबूत है, कुछ मामलों में छोटी अवधि के खेल जो वैकल्पिक रूप से तुलना करते हैं।

चिंता

"ऐसा लगता है जैसे कोई छोटा शैतान मेरे कंधे पर बैठा है और मुझसे कह रहा है कि मैं इसे मैनेज नहीं कर पाऊंगा सारा एड्रेनालाईन बुरी घबराहट में बदल गया"

प्रतियोगिता के दौरान एथलीटों द्वारा अनुभव की जाने वाली चिंता अक्सर होती है। सिद्धांतों के अनुसार चिंता को दो प्रमुख प्रकार की चिंता के रूप में पहचाना जाता है: लक्षण और स्थिति चिंता। लक्षण चिंता तनावपूर्ण स्थितियों को दर्शाती है जो खतरे के रूप में देखी जाती हैं, जबकि स्थिति चिंता प्रदर्शन में नकारात्मक अपेक्षाओं को संदर्भित करती है जैसे कि नकारात्मक आत्म-मूल्यांकन जिसे संज्ञानात्मक चिंता कहा जाता है और तनाव का अनुभव जिसे दैहिक चिंता कहा जाता है (बर्टन डी.; 1988)।

चिंता को मापने के लिए विभिन्न प्रकार के सिद्धांत और मॉडल सामने आए और ये सभी सिद्धांत और मॉडल (प्रकृति में एकआयामी सिद्धांत जो प्रतिस्पर्धी चिंता की तीव्रता को मापता है प्रतिस्पर्धी राज्य चिंता सूची - मार्टेस एट अल. 1990 के 2 विकासों ने चिंता के मनोवैज्ञानिक निर्माण (संज्ञानात्मक और दैहिक चिंता) के अलग-अलग घटकों का मूल्यांकन किया, ताकि राज्य चिंता की बहुआयामीता की जांच की जा सके और इसके अलावा, आत्मविश्वास का आकलन किया जा सके। उसके बाद स्मिथ एट अल. 1990 ने संज्ञानात्मक चिंता, दैहिक चिंता आत्मविश्वास, चिंता और बाधित एकाग्रता को शामिल करते हुए प्रतिस्पर्धी विशेषता चिंता का आकलन करने के लिए SAS (खेल चिंता पैमाना) विकसित किया।

राज्य-विशेषता चिंता भेद

चिंता की भावनात्मक प्रतिक्रिया तीव्रता में भिन्न होती है और समय के साथ उतार-चढ़ाव करती है। शारीरिक और मनोवैज्ञानिक शांति और स्थिरता चिंता प्रतिक्रिया की अनुपस्थिति को इंगित करती है। चिंता के मध्यम स्तर में आशंका, घबराहट, चिंता और तनाव शामिल हैं, चिंता के बहुत उच्च स्तर में भय की तीव्र भावनाएँ, भयावह विचार और शारीरिक उत्तेजना के उच्च स्तर शामिल हो सकते हैं। किसी व्यक्ति द्वारा अनुभव की जाने वाली चिंता के क्षणिक स्तर को राज्य चिंता कहा जाता है।

प्रतियोगिता के दौरान चिंता

जैसा कि हमने देखा है, कई परिस्थितिजन्य कारक इस बात से संबंधित हैं कि प्रतिस्पर्धा से पहले बच्चे कितनी चिंता का अनुभव करते हैं। अन्य जांचों ने जांच की है कि प्रतियोगिता के दौरान युवा एथलीटों की चिंता विशिष्ट परिस्थितिजन्य कारकों से कैसे प्रभावित होती है जो किसी विशेष प्रतियोगिता के साथ या उसके भीतर होती हैं। लिटिल लीगर्स के लोव और मैकग्राथ के अध्ययन ने प्रतियोगिता के दौरान उत्तेजना पर खेल और स्थिति की गंभीरता के प्रभावों की भी जांच की। जैसा कि पहले वर्णित किया गया है, खेल की गंभीरता खेल के महत्व का प्रतिनिधित्व करती है और खेल के भीतर तत्काल स्थिति के महत्व की रैंकिंग का एक कार्य है और इसमें दो टीमों के बीच स्कोर में अंतर, खेल की पारी, आउट की संख्या और किसी भी बेस रनर की संख्या और स्थान को ध्यान में रखा जाता है। प्रीगेम पल्स और थ्रसन दरों को रिकॉर्ड करने के अलावा, जांचकर्ताओं ने हर बार जब कोई खिलाड़ी उगआउट में होता था, तो ये शारीरिक माप लिए, ऑन-डेक सर्कल में जाने का इंतजार कर रहा था। कुल मिलाकर, खेल की गंभीरता का खिलाड़ियों की उत्तेजना पर स्थिति की गंभीरता से अधिक प्रभाव पड़ता है, जिसके कारण लोव और मैकग्राथ ने सुझाव दिया कि संपूर्ण स्थिति (यानी खेल) का महत्व स्थिति के भीतर विशिष्ट घटनाओं की तुलना में उत्तेजना का अधिक निर्धारक हो सकता है। एक अन्य

अध्ययन ने प्रतियोगिता के दौरान उत्तेजना को एक खेल के भीतर निर्भाई जा रही विशिष्ट गतिविधि या भूमिका के एक कार्य के रूप में जांचा। हैंसन ने 10 पुरुष लिटिल लीग बेसबॉल खिलाड़ियों की हृदय गति की निगरानी के लिए टेलीमेट्री का इस्तेमाल किया। रिकॉर्डिंग तब ली गई जब खिलाड़ी बल्लेबाजी कर रहा था, हिट के बाद बेस पर खड़ा था, और आउट होने के बाद डगआउट में बैठा था, मैदान में खड़ा था, और खेल से पहले और बाद में आराम से बैठा था। सबसे खास खोज खिलाड़ियों के बल्लेबाजी करने पर दिखाई गई प्रतिक्रिया की तीव्रता थी। खिलाड़ियों के भीतर और उनके बीच काफी भिन्नता पाई गई। बल्लेबाजी करते समय दर्ज की गई उच्चतम हृदय गति 204 बीपीएम थी: सबसे कम 145 बीपीएम थी। दिलचस्प बात यह है कि खेल के बाद अधिकांश खिलाड़ियों की शारीरिक शांति, हैंसन ने निष्कर्ष निकाला कि बल्लेबाजी करने का तनाव अधिक था, लेकिन अल्पकालिक था।

खेलों में चिंता की भूमिका

V व्यायाम और खेल से संबंधित चिंता के कुछ तथ्य

1. चिंता के एक निश्चित स्तर के बिना, प्रतिस्पर्धी प्रदर्शन नहीं हो सकता। न तो बहुत अधिक और न ही बहुत कम स्तर की चिंता एथलेटिक प्रदर्शन के लिए अनुकूल है। एथलेटिक व्यक्ति औसत दर्जे की चिंता के साथ अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करता है।
2. इष्टतम चिंता स्तर की दहलीज एथलीट से एथलीट और खेल में स्थिति से एथलीट तक भिन्न होती है। यह स्थिति एथलीटों, कोचों और खेल मनोवैज्ञानिकों को आकर्षित करती है।
3. किसी खेल में प्रदर्शन के स्तर में वृद्धि और महंगे होने पर चिंता के स्तर में कमी आती है, इसका मतलब है कि उच्च क्षमता वाले और अनुभवहीन एथलीट नौसिखिए और अनुभवहीन एथलीटों की तुलना में कम चिंतित होते हैं।
4. विभिन्न खेल स्थितियों में, चिंता और प्रदर्शन के बीच संबंध रैखिक होता है, जबकि अन्य में यह वक्रिय होता है, जो संभवतः इस बात पर निर्भर करता है कि किस उप-घटक पर ध्यान केंद्रित किया जा रहा है।
5. एथलेटिक्स कौशल और खेल में चिंता के उचित उच्च स्तर का विकास चिंता को कम करने में सहायक हो सकता है। चिंता को मैप करने और अधिक विशिष्ट रूप से लक्षण चिंता को कम करने में उत्साहजनक परिणामों की अपेक्षा करने से पहले खेलों में दीर्घकालिक जुड़ाव आवश्यक है।
6. परिस्थितिजन्य चिंता एक पर्यावरणीय घटना है और इसका बाहरी चरों से बहुत कुछ लेना-देना है, जिसे इसके प्रभाव को कम करने के लिए हेरफेर या नियंत्रित किया जा सकता है।
7. सभी प्रतिस्पर्धी स्थितियों में पूर्व-प्रतिस्पर्धी चिंता अपरिहार्य है और सभी एथलीट इससे कमोबेश प्रभावित होते हैं। पूर्व-प्रतिस्पर्धी चिंता का अभिजात वर्ग और अनुभवी एथलीटों के प्रदर्शन पर गंभीर रूप से हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है।
8. मोटर कौशल अधिग्रहण और प्रतिस्पर्धी खेल की शुरुआत में, विषय सामान्य से अधिक चिंतित पाए जाते हैं और उनके प्रदर्शन में बहुत अधिक उतार-चढ़ाव होता है क्योंकि उन्हें सीखने की प्रक्रिया में 'ठोकने' का सामना करना पड़ता है।

खेलों में तनाव और चिंता पर शोध

पिछले दशक में खेलों में तनाव और चिंता पर शोध में नाटकीय रूप से वृद्धि हुई है। इस शोध में फुटबॉल, बास्केटबॉल, बैडमिंटन, रैकेटबॉल और टेनिस खिलाड़ियों, तैराकों, धावकों, जिमनास्टों, तलवारबाजों, बाजीगरों और नियमित व्यायाम से लेकर लंबी सीढ़ियाँ चढ़ने, साइकिल चलाने और ट्रेडमिल पर प्रदर्शन करने जैसे कई तरह की शारीरिक गतिविधियों में लगे लोगों पर चिंता के प्रभावों की जाँच शामिल है। विभिन्न खेलों में प्रतिभागियों के बीच चिंता में व्यक्तिगत अंतर और चिंता के स्तर पर विभिन्न प्रकार के व्यायाम के प्रभाव की भी जाँच की गई है। खेल मनोविज्ञान

अनुसंधान में निष्कर्ष इस बात के पर्याप्त प्रमाण प्रदान करते हैं कि STAI S-चिंता पैमाना अभ्यास, शारीरिक गतिविधि, कथित या अनुभव की गई सफलता या विफलता और प्रतिस्पर्धा के स्तर से उत्पन्न चिंता के स्तर में परिवर्तनों का एक संवेदनशील सूचकांक है। जबकि टी-चिंता भी इनमें से कुछ चरों से संबंधित पाई गई है, स्थितिजन्य कारक और एथलीट के कौशल और अनुभव सामान्य चिंता प्रवृत्ति में व्यक्तिगत अंतर की तुलना में प्रदर्शन पर अधिक प्रभाव डालते हैं। कई जांचकर्ताओं ने बताया है कि अभ्यास के मुकाबले खेल की परिस्थितियों में एस-चिंता का उच्च स्तर अनुभव किया जाता है। अभ्यास के कारण एस-चिंता में कमी भी देखी गई है। मिलिलो ने किसी विशेष खेल में आवश्यक जोरदार मोटर गतिविधि की मात्रा और एस-चिंता के स्तर के बीच सकारात्मक संबंध भी पाया।

सामान्य तौर पर, खेल प्रतियोगिता में चिंता और प्रदर्शन के बीच का संबंध कई साल पहले येरकेस और डोडसन द्वारा वर्णित उल्टे यू-आकार के कार्य के करीब है। हनिन और उनके सहयोगियों द्वारा हाल ही में किया गया कार्य आगे दर्शाता है कि बेहतर प्रदर्शन पूर्व-प्रतियोगिता चिंता के "इष्टतम स्तर" से जुड़ा हुआ है। सभी प्रतिस्पर्धी खेल गतिविधियों में चिंता एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है, क्योंकि चिंता नकारात्मक हो जाती है, स्वचालित रूप से एथलीट प्रदर्शन नहीं कर सकता है। इसलिए, उच्च स्तरीय प्रतिस्पर्धी खेलों में एथलीट के कोच को चिंता के प्रबंधन के लिए उचित ज्ञान और रणनीति होनी चाहिए।

खेल प्रतियोगिता चिंता

चिंता लगभग सभी समकालीन व्यक्तित्व सिद्धांतों में एक केंद्रीय अवधारणा है। विभिन्न समयों पर, चिंता को एक प्रतिक्रिया, एक उत्तेजना, एक विशेषता, एक मकसद और एक प्रेरणा के रूप में माना गया है। चिंता को संज्ञानात्मक विघटन की स्थिति के रूप में माना जा सकता है। यह किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत पहचान की भावना के विघटन को दर्शाता है, इसलिए, चिंता को व्यक्तिगत पहचान के खतरे के प्रति विभिन्न प्रकार की प्रतिक्रियाओं की एक औपचारिक संपत्ति के रूप में संदर्भित किया जा सकता है, और 'चिंता' वास्तविक संज्ञानात्मक विघटन की कुछ हद तक एक विशिष्ट प्रकार की प्रतिक्रिया को संदर्भित करता है। समकालीन जीवन में एक शक्तिशाली प्रभाव के रूप में चिंता के महत्व को तेजी से पहचाना जा रहा है, और चिंता की घटना के साथ वर्तमान चिंता की अभिव्यक्तियाँ साहित्य, कला, विज्ञान और धर्म के साथ-साथ हमारी संस्कृति के कई अन्य पहलुओं में भी सर्वत्र परिलक्षित होती हैं (स्पिलबर्गर, 1972)

प्रतियोगी समझ सकते हैं कि शारीरिक गतिविधि के बारे में कैसे सोचना है। शैक्षिक समूहों को अपने विचारों को नियंत्रित करने की क्षमता विकसित करने के लिए सोच अभ्यास में शामिल होने की आवश्यकता है, ताकि इसका उपयोग आम तौर पर प्रतिरोध में किया जा सके। शारीरिक रूप से परेशान करने वाली स्थितियों पर काबू पाने के लिए मानसिक कार्य स्थापित किया जाना चाहिए। असमान रूप से, अभ्यास और विवादों में, एक प्रतियोगी को तर्कसंगत रूप से शांत रहना चाहिए। इस सीमा तक काम करने की प्राथमिक अवधि में प्रतियोगी द्वारा केंद्रित प्रयास की आवश्यकता होगी। खेल निष्पादन पर बेचैनी के प्रभावों पर बहुत अधिक शोध किया गया है। विश्लेषक ने पाया है कि विशेष खेलों में नवोदित प्रतियोगियों और समूह गतिविधियों में प्रतियोगियों के लिए गतिशील स्थिति तनाव अधिक है। घबराहट एथलेटिक निष्पादन के संग्रह को लागू करती है। ये प्रभाव खेल, यौन परिचय और समझ के आयाम के आधार पर भिन्न होते हैं। प्रतियोगियों द्वारा शीर्ष प्रदर्शनों का समर्थन करने के एक स्पष्ट अंतिम उद्देश्य के साथ, खेल विशेषज्ञों को तनाव के तीन स्पष्ट आश्वासनों पर विचार करना चाहिए: व्यक्तिपरक घबराहट, शारीरिक बेचैनी और निडरता (चेन एट अला 2010)।

मानसिक कौशल

मानसिक कौशल को मनोवैज्ञानिक कौशल के रूप में भी जाना जाता है जो खेल प्रदर्शन को प्रभावित करता है और लक्ष्य प्राप्ति में सुधार करता है। मानसिक कौशल में लक्ष्य निर्धारण, आत्मविश्वास और उपलब्धि प्रेरक निर्माण के साथ कई आवश्यक कौशल और रणनीतियाँ शामिल हैं। मानसिक कौशल प्रवाह अनुभव और प्रतिस्पर्धी खेलों के साथ-साथ प्रशिक्षण में इष्टतम प्रदर्शन का उत्पाद है।

मानसिक कौशल और प्रतिस्पर्धी चिंता के बीच संबंध

मानसिक कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम (मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम) एथलीटों के ज्ञान और कौशल को बढ़ाने का एक तरीका है और एमएसटी कार्यक्रम के लाभों को व्यापक रूप से रिपोर्ट किया गया है, जो न केवल खेल सेटिंग में बल्कि कई अन्य क्षेत्रों/क्षेत्रों में भी प्रदर्शन के स्तर को बढ़ाने के लिए प्रदर्शन के महत्वपूर्ण चरण में है, जैसे कि सैन्य भागीदारी सफलतापूर्वक काम करती है (बिरर और मॉर्गन, 2010; हैमर मेस्टर एट अला, 2010)। बिरर और मॉर्गन 2010 के अनुसार खेल के क्षेत्र में शोध अध्ययन मानता है कि मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम विभिन्न प्रकार के खेलों के लिए उपयुक्त है। इसके अलावा पीएसटी कार्यक्रमों से संबंधित कौशल के स्तर का मूल्यांकन करने और किसी भी खेल में बेहतर खेल प्रदर्शन के लिए पीएसटी कार्यक्रमों के लिए उपयुक्त बनाने के लिए कौशल प्रशिक्षण के साथ शामिल किया जाना चाहिए।

चिंता एथलीट के प्रदर्शन में एक नकारात्मक भावात्मक अनुभवात्मक स्थिति है जो आशंका द्वारा चिह्नित होती है। व्यवहार को संचालित करने के लिए दो प्रकार की चिंताओं का समान रूप से इलाज किया गया। मानसिक कौशल और चिंता के बीच एक सहसंबंधी संबंध है, लेकिन उसके बाद वे अलग हैं जो भ्रम का कारण बनता है और संभवतः साहित्य में गलतफहमी का कारण बनता है। विभिन्न शोधों के अनुसार सबसे अधिक चिंता एथलीटों के प्रदर्शन को नुकसान पहुँचाती है। हालांकि मानसिक कौशल और चिंता के संबंधों में यह महत्वपूर्ण है कि क्षमताओं से निपटने के लिए चिंता को माना जाता है और मानसिक कौशल का उपयोग व्यक्ति को शरीर में शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों के साथ सकारात्मक दृष्टिकोण बनाने, प्रदर्शन में सुधार करने और लक्ष्य प्राप्ति को बनाए रखने के लिए प्रभावित करता है।

संशोधित CSAI-2 - 2 संस्करण के साथ चिंता और OMSAT-3 - 2 संस्करण के साथ मानसिक कौशल के मापन के माध्यम से हम प्रतिस्पर्धी चिंता के साथ तीन प्रकार के मानसिक कौशल के बीच संबंध को मापते हैं।

मानसिक कौशल और प्रतिस्पर्धी चिंता व्याख्या की गतिशीलता को समझना

संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन: संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन का अभ्यास प्रतिस्पर्धी चिंता की व्याख्या को बदलने में एक मूलभूत मानसिक कौशल के रूप में कार्य करता है। चिंता को प्रतिस्पर्धी प्रक्रिया के एक स्वाभाविक हिस्से के रूप में पुनः परिभाषित करके, एथलीट इसे बढ़े हुए उत्तेजना के स्रोत के रूप में देख सकते हैं जो लकवाग्रस्त बल के बजाय फोकस और प्रेरणा को बढ़ा सकता है। यह संज्ञानात्मक बदलाव न केवल चिंता को प्रबंधित करने में सहायता करता है बल्कि प्रदर्शन के स्तर को बढ़ाने के लिए अपनी ऊर्जा का उपयोग भी करता है।

भावनात्मक विनियमन: प्रभावी भावनात्मक विनियमन, एक और महत्वपूर्ण मानसिक कौशल, एथलीटों को प्रतिस्पर्धी चिंता के प्रति अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को पहचानने, समझने और प्रबंधित करने की अनुमति देता है। आत्म-जागरूकता और भावनात्मक लचीलापन विकसित करके, एथलीट चिंता से प्रेरित भावनात्मक उतार-चढ़ाव से निपट सकते हैं, जिससे इष्टतम प्रदर्शन व्याख्या के लिए अनुकूल संतुलित और संयमित स्थिति बनी रहती है।

माइंडफुलनेस और वर्तमान-क्षण जागरूकता: माइंडफुलनेस प्रथाओं को एकीकृत करने से एथलीटों को वर्तमान-क्षण जागरूकता विकसित करने में मदद मिलती है, जिससे प्रतिस्पर्धी चुनौतियों के दौरान फोकस और एकाग्रता की बढ़ती भावना को बढ़ावा मिलता है। बिना किसी निर्णय के वर्तमान अनुभव में खुद को डुबो कर, एथलीट मौजूदा कार्य में खुद को शामिल कर सकते हैं, प्रत्याशित चिंता के प्रभाव को कम कर सकते हैं और स्पष्टता और सटीकता के साथ प्रदर्शन करने की उनकी क्षमता को बढ़ा सकते हैं।

आत्मविश्वास निर्माण: आत्मविश्वास का निर्माण और पोषण करना एक मौलिक मानसिक कौशल है जो प्रतिस्पर्धी चिंता की व्याख्या को सीधे प्रभावित करता है। सकारात्मक आत्म-पुष्टि, पिछली सफलताओं की कल्पना और अपनी क्षमताओं में एक मजबूत विश्वास की खेती के माध्यम से, एथलीट एक लचीला और अटूट आत्मविश्वास विकसित कर सकते हैं जो चिंता व्याख्या के नकारात्मक प्रभावों को कम करता है, दबाव में उत्कृष्टता प्राप्त करने की उनकी क्षमता में एक अटूट विश्वास को बढ़ावा देता है।

रणनीतिक ध्यान केंद्रित: प्रासंगिक संकेतों और प्रदर्शन-संबंधित कार्यों की ओर ध्यान केंद्रित करना एक महत्वपूर्ण मानसिक कौशल है जो प्रतिस्पर्धी चिंता की व्याख्या को नियंत्रित कर सकता है। तकनीक, रणनीति और निष्पादन जैसे नियंत्रणीय कारकों पर ध्यान केंद्रित करके, एथलीट प्रतिस्पर्धा के महत्वपूर्ण क्षणों के दौरान अपने संज्ञानात्मक संसाधनों और निर्णय लेने की क्षमताओं को अनुकूलित करके, ध्यान भटकाने वाली और चिंता पैदा करने वाली उत्तेजनाओं के प्रभाव को कम कर सकते हैं।

निष्कर्ष

वर्तमान समीक्षा यह स्पष्ट करती है कि मानसिक कौशल और प्रतिस्पर्धी चिंता की व्याख्या के मध्य एक परस्पर प्रभावी संबंध है, जिसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। अनुसंधानों से यह निष्कर्ष निकलता है कि मानसिक रूप से अधिक सशक्त खिलाड़ी प्रतिस्पर्धी दबावों का सामना अधिक आत्मविश्वास और सकारात्मक दृष्टिकोण से करते हैं। ऐसे खिलाड़ी अपनी चिंता को "उत्साहजनक ऊर्जा" के रूप में देखते हैं, जिससे उनका प्रदर्शन बेहतर होता है। इस प्रकार, यह कहा जा सकता है कि मानसिक कौशलों का विकास न केवल चिंता को नियंत्रित करता है, बल्कि खिलाड़ियों को मानसिक रूप से सशक्त, स्थिर और दीर्घकालिक सफलता हेतु तैयार भी करता है। यह रणनीति खेल क्षेत्र को नई ऊँचाइयों पर ले जाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

संदर्भ

1. बिरर, डी., और मॉर्गन, जी. (2010)। उच्च तीव्रता वाले खेलों में एथलीट के प्रदर्शन को बढ़ाने के तरीके के रूप में मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण। स्कैंडिनेवियन जर्नल ऑफ मेडिसिन एंड साइंस इन स्पोर्ट्स, 20(2), 78–87।
2. गुप्ता, पी. (2022)। भारतीय एथलीटों के लिए मानसिक प्रशिक्षण तकनीक: एक व्यवस्थित समीक्षा। इंडियन स्पोर्ट्स रिव्यू जर्नल, 10(3), 121–130।
3. हैनिन, वाई.एल. (2000)। खेल में भावनाएँ मानव गतिकी।
4. हार्डी, एल., जोन्स, जी., और गोल्ड, डी. (1996)। खेल के लिए मनोवैज्ञानिक तैयारी को समझना: कुलीन कलाकारों का सिद्धांत और अभ्यास। विले।
5. हारवुड, सी., और नाइट, सी. (2015)। युवा खेलों में पालन-पोषण: पालन-पोषण विशेषज्ञता पर एक स्थिति पत्र। खेल और व्यायाम का मनोविज्ञान, 16(1), 24–35.
6. क्रेन, वी., और विलियम्स, जे.एम. (2015)। शीर्ष प्रदर्शन के मनोवैज्ञानिक लक्षण। जे.एम. विलियम्स और वी. क्रेन (सं.) में, एप्लाइड स्पोर्ट साइकोलॉजी: पर्सनल ग्रोथ टू पीक परफॉर्मंस (7वां संस्करण)। मैकग्रॉ-हिल।
7. मोरन, ए.पी. (2004)। खेल और व्यायाम मनोविज्ञान: एक महत्वपूर्ण परिचय। रूटलेज।
8. पटेल, नवीना। (2018)। खेल विचारधारा की समसामयिक प्रवृत्तियाँ। भारतीय मनोविज्ञान अनुसंधान जर्नल, 14(1), 34-41।
9. सिंह, डी., और शर्मा, आर. (2020)। भारतीय खेल मनोविज्ञान अनुसंधान में चिंता और मनोवैज्ञानिक कौशल की भूमिका: एक समीक्षा। एशियाई मनोविज्ञान पत्रिका, 15(4), 243–256।
10. वेली, आर.एस. (2007)। खेल में मानसिक कौशल प्रशिक्षण। जी. टेनेनबाम और आर.सी. एकलंड (सं.) में, हैंडबुक ऑफ स्पोर्ट साइकोलॉजी (तीसरा संस्करण)। विली।