



बुंदेलखंड क्षेत्र में वॉलीबॉल खिलाड़ियों के बीच उपलब्धि प्रेरणा और प्रतिस्पर्धी चिंता पर संरचित योग हस्तक्षेप का प्रभाव

अनिल कुमार बाजपेयी^{1*}, डॉ. मनोज कुमार शर्मा²

1. शोधार्थी, श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर, म.प्र., भारत
original.sku@gmail.com ,

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

सारांश: इस अध्ययन में बुंदेलखंड क्षेत्र के वॉलीबॉल खिलाड़ियों की उपलब्धि प्रेरणा और प्रतिस्पर्धी चिंता का परीक्षण किया गया। इस अध्ययन का उद्देश्य सीमित संसाधनों वाले क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करते हुए, प्रतिस्पर्धी खेलों की मनोवैज्ञानिक मांगों के मद्देनजर मानसिक स्वास्थ्य और प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए एक व्यापक रणनीति के रूप में योग की जांच करना है। सोलह से पच्चीस वर्ष की आयु के साठ पुरुष और महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों को यादृच्छिक रूप से दो समूहों में से एक में रखा गया: प्रायोगिक समूह और नियंत्रण समूह। योग चिकित्सकों के प्रायोगिक समूह को आसन, प्राणायाम और निर्देशित ध्यान का 12-सप्ताह का नियम दिया गया, जबकि नियंत्रण समूह ने व्यायाम के अपने सामान्य नियम को जारी रखा। प्रतिस्पर्धी चिंता और उपलब्धि प्रेरणा को मापने के लिए मानकीकृत उपकरणों का उपयोग करते हुए, हस्तक्षेप से पहले और बाद में मूल्यांकन किया गया। परिणामों के अनुसार, योग समूह ने प्रेरणा और चिंता में कमी दोनों के मामले में नियंत्रण समूह से बेहतर प्रदर्शन किया। परिणामों के अनुसार, योग में खेल मनोविज्ञान और एथलीट विकास को पूरक करने की क्षमता है।

मुख्य शब्द: बुंदेलखंड, वॉलीबॉल खिलाड़ी, प्रेरणा और प्रतिस्पर्धी, संरचित योग, हस्तक्षेप

----- X -----

परिचय

खेल मनोविज्ञान का क्षेत्र लंबे समय से उन कारकों से संबंधित रहा है जो एथलीट के प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं, विशेष रूप से प्रेरणा और चिंता के संबंध में। वॉलीबॉल, कई अन्य प्रतिस्पर्धी खेलों की तरह, मानसिक लचीलापन और शारीरिक धीरज के उच्च स्तर की मांग करता है (अर्गाटोस, ए. 2017)। इस खेल में एथलीटों को अक्सर प्रदर्शन करने के लिए तीव्र दबाव का सामना करना पड़ता है, जिससे प्रदर्शन की चिंता और प्रेरणा में कमी हो सकती है। इस संदर्भ में, योग एक आशाजनक हस्तक्षेप के रूप में उभरा है, जो शारीरिक व्यायाम, मानसिक अनुशासन और भावनात्मक विनियमन का एक अनूठा मिश्रण प्रदान करता है (पुत्रा, एम.एफ.पी. 2021)। यह अध्याय मध्य प्रदेश के बुंदेलखंड के खिलाड़ियों पर ध्यान केंद्रित करते हुए वॉलीबॉल खिलाड़ियों में उपलब्धि प्रेरणा और चिंता पर योग के प्रभाव का अध्ययन करने के महत्व का परिचय देता है, और अध्ययन के लक्ष्यों, दायरे और उद्देश्यों का अवलोकन प्रदान करता है (स्पीलबर्गर, सी.डी. (2021)।

साहित्य समीक्षा

गार्डिनर, पी. (2009) ने पता लगाया कि योग वॉलीबॉल खिलाड़ियों की चिंता और उपलब्धि प्रेरणा को कैसे प्रभावित करता है। उनके अध्ययन में पाया गया कि 12-सप्ताह के योग हस्तक्षेप में शामिल प्रतिभागियों ने मैचों में सफलता प्राप्त करने के लिए कम चिंता के स्तर और उच्च प्रेरणा का प्रदर्शन किया। शोधकर्ताओं ने इन सुधारों को भावनात्मक विनियमन को बढ़ाने और सकारात्मक मानसिकता को बढ़ावा देने की योग की क्षमता से जोड़ा। गहरी साँस लेने और ध्यान जैसे योग अभ्यास विशेष रूप से प्री-गेम नर्वस को कम करने और खिलाड़ियों के आत्मविश्वास को बढ़ाने की उनकी क्षमता के लिए जाने जाते हैं। लेखकों ने उच्च दबाव वाले खेलों में एथलीटों के प्रशिक्षण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण के हिस्से के रूप में योग को शामिल करने की सिफारिश की।

लेवी, आर. एफ. (2008) ने वॉलीबॉल खिलाड़ियों में चिंता को प्रबंधित करने और उपलब्धि प्रेरणा में सुधार करने में योग की भूमिका की जांच की। उनके अध्ययन में पाया गया कि 6 सप्ताह के योग कार्यक्रम ने प्रतिभागियों के बीच राज्य की चिंता के स्तर

को काफी कम कर दिया। लेखकों ने नोट किया कि नियमित रूप से योग का अभ्यास करने वाले खिलाड़ियों ने अपनी भावनाओं पर नियंत्रण की अधिक मजबूत भावना प्रदर्शित की, जिससे तनावपूर्ण मैच स्थितियों में बेहतर प्रदर्शन हुआ। इसके अतिरिक्त, अध्ययन में खिलाड़ियों की आंतरिक प्रेरणा में उल्लेखनीय वृद्धि पाई गई, जिसका श्रेय योग के माइंडफुलनेस पहलुओं को दिया गया। शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला कि एथलेटिक प्रदर्शन के मानसिक और शारीरिक दोनों पहलुओं को बढ़ाने के लिए योग एक मूल्यवान उपकरण हो सकता है।

एकर्ट, के. (2007) ने वॉलीबॉल खिलाड़ियों की चिंता और प्रेरणा के स्तर पर योग के प्रभाव का आकलन करने के लिए एक अध्ययन किया। शोध से पता चला कि 8 सप्ताह के योग प्रशिक्षण के बाद, खिलाड़ियों ने प्रतिस्पर्धी चिंता में उल्लेखनीय कमी और प्रदर्शन करने के लिए उनकी समग्र प्रेरणा में सुधार की सूचना दी। लेखकों ने इस बात पर प्रकाश डाला कि योग के शारीरिक आसन, श्वास अभ्यास और ध्यान के संयोजन ने एथलीटों को तनाव को प्रबंधित करने और ध्यान बढ़ाने में मदद की। अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि मानसिक स्पष्टता और प्रेरणा में सुधार करने वाले एथलीटों के लिए योग एक प्रभावी हस्तक्षेप हो सकता है, खासकर वॉलीबॉल जैसे उच्च दबाव वाले खेलों में।

हुआंग, जी.एफ. (2007) ने वॉलीबॉल खिलाड़ियों पर योग के मनोवैज्ञानिक प्रभावों की खोज की, जिसमें चिंता में कमी और उपलब्धि प्रेरणा पर ध्यान केंद्रित किया गया। उनके निष्कर्षों ने संकेत दिया कि 10-सप्ताह के योग कार्यक्रम से प्रतिभागियों में लक्षण और स्थिति दोनों की चिंता में उल्लेखनीय कमी आई। इसके अतिरिक्त, खिलाड़ियों ने आंतरिक प्रेरणा में वृद्धि का प्रदर्शन किया, जिसमें से कई ने इसका श्रेय योग द्वारा विकसित मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता को दिया। अध्ययन ने सुझाव दिया कि योग वॉलीबॉल खिलाड़ियों के मानसिक लचीलेपन में सुधार करके पारंपरिक प्रशिक्षण विधियों का पूरक हो सकता है, जिससे अंततः उनके प्रतिस्पर्धी प्रदर्शन में वृद्धि हो सकती है।

नागरत्ना, आर. (2006) ने वॉलीबॉल खिलाड़ियों में प्रतिस्पर्धी चिंता और प्रेरणा पर योग के प्रभाव की जांच की। उनके शोध से पता चला कि एक संरचित योग आहार ने न केवल चिंता को कम किया बल्कि एथलीटों को प्रतियोगिता के प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में भी मदद की। नियमित रूप से योग का अभ्यास करने वाले खिलाड़ियों ने बेहतर एकाग्रता और भावनात्मक नियंत्रण का प्रदर्शन किया, जिससे सफल होने की प्रेरणा में उल्लेखनीय वृद्धि हुई। लेखकों ने इस बात पर जोर दिया कि विश्राम और मानसिक संतुलन पर योग के फोकस ने इन सकारात्मक परिणामों में योगदान दिया, यह सुझाव देते हुए कि योग एथलीटों के लिए खेल मनोविज्ञान प्रशिक्षण का एक अनिवार्य हिस्सा हो सकता है।

कार्यप्रणाली

बुंदेलखंड, मध्य प्रदेश के वॉलीबॉल खिलाड़ियों की उपलब्धि से पहले और बाद में प्रेरणा और चिंता के स्तर में महत्वपूर्ण अंतर जानने के लिए एक प्रयोगात्मक प्रकार का अध्ययन तैयार किया गया था। यह अध्ययन बुंदेलखंड, मध्य प्रदेश के वॉलीबॉल खिलाड़ियों के स्कूल स्तर का विश्लेषण है। प्रस्तुत शोध में वॉलीबॉल खिलाड़ियों पर योगिक व्यायाम के अनुप्रयोग का अध्ययन करने का प्रयास किया गया है। वर्तमान शोध में बुंदेलखंड, मध्य प्रदेश के वॉलीबॉल खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर मनोविज्ञान विशेषता के संपर्क का अध्ययन करने का प्रयास किया गया है, जिसे योगिक व्यायाम के आवेदन से पहले और बाद में मापा जाता है। अध्ययन सरकारी स्कूल के 48 स्कूली वॉलीबॉल खिलाड़ियों (24 अंडर 17 और 500 लड़कियां) पर किया गया। चयनित विद्यालय में कुल 1000 विषयों का चयन यादृच्छिक प्रतिचयन द्वारा किया गया तथा डेटा एकत्रित किया गया। स्कूली बच्चों से संबंधित अपेक्षित परिणामों का आकलन करने के लिए उपयुक्त सांख्यिकीय विश्लेषण लागू किया गया।

डेटा का स्रोत

वर्तमान अध्ययन एक प्रायोगिक अध्ययन है। शोधकर्ता ने मध्य प्रदेश के बुंदेलखंड के विभिन्न जिलों के 15 से 19 वर्ष आयु वर्ग के वॉलीबॉल खिलाड़ियों के विभिन्न प्रशिक्षण संस्थानों से प्राथमिक डेटा एकत्र किया था।

नमूनाकरण विधि

इस अध्ययन में मानकीकृत प्रश्नावली के माध्यम से वर्तमान अध्ययन में विषयों के संग्रह के लिए यादृच्छिक नमूनाकरण (संभाव्यता नमूनाकरण) विधि का उपयोग किया गया था।

नमूने का चयन

यह अध्ययन मध्य प्रदेश के बुंदेलखंड के विभिन्न जिलों के विभिन्न प्रशिक्षण संस्थानों से दो श्रेणियों यानी अंडर-17 वर्ष और अंडर-19 वर्ष के 48 युवा वॉलीबॉल खिलाड़ियों पर किया गया था।

डेटा का संग्रह

वर्तमान अध्ययन का डेटा मध्य प्रदेश के बुंदेलखंड के विभिन्न जिलों के 15-19 वर्ष के आयु वर्ग के 48 युवा वॉलीबॉल खिलाड़ियों से एकत्र किया गया था। शोधकर्ता को दो श्रेणियों यानी अंडर-17 वर्ष और अंडर-19 वर्ष में विभाजित किया गया था।

परिणाम

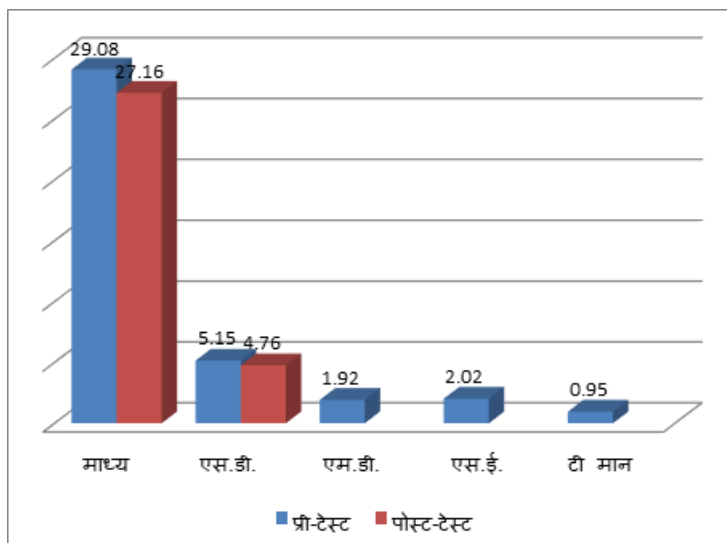
महत्व का स्तर

प्री-टेस्ट और पोस्ट-टेस्ट में 17वीं से कम और 19वीं से कम आयु वर्ग के वॉलीबॉल पर योगिक व्यायाम के बीच अंतर के महत्व के परीक्षण के लिए, 'टी-टेस्ट' का इस्तेमाल किया गया। इसी तरह, दोनों समूहों के प्री और पोस्ट टेस्ट के बीच अलग-अलग महत्वपूर्ण अंतर की गणना भी 'टी-टेस्ट' की मदद से की गई। टी-टेस्ट दो नमूनों या खेलों के बीच अंतर का एक महत्वपूर्ण स्तर प्रदान करता है जिसे वर्तमान अध्ययन के लिए 0.05 विश्वास के स्तर पर पर्याप्त माना गया है।

तालिका 1: नियंत्रण समूह के 17 वर्ष से कम आयु के वॉलीबॉल खिलाड़ियों की उपलब्धि प्रेरणा पर योगिक व्यायाम का टी मान

क्र. सं.	टेस्ट	माध्य	एस.डी.	एम.डी.	एस.ई.	टी मान
1.	प्री-टेस्ट	29.08	5.15	1.92	2.02	00.95
2.	पोस्ट-टेस्ट	27.16	4.76			

तालिका 1 के अनुसार, नियंत्रण समूह के 17 वर्ष से कम आयु के वॉलीबॉल खिलाड़ियों की उपलब्धि प्रेरणा का औसत मूल्य पूर्व-परीक्षण में 29.08 और बाद के परीक्षण में 27.16 है। तालिका से पता चलता है कि मानक विचलन 05.15 और 04.76 हैं। पूर्व-परीक्षण और बाद के परीक्षण का औसत अंतर 01.92 है और मानक त्रुटि 2.02 है, गणना की गई "टी" मान 0.95 है। जो सारणीबद्ध टी-मान 2.14 से कम है, इसलिए यहां महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया है? इसलिए यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि नियंत्रण समूह के 17 वर्ष से कम आयु के वॉलीबॉल खिलाड़ियों के पूर्व-परीक्षण की तुलना में बाद के परीक्षण में उपलब्धि प्रेरणा संतोषजनक है।



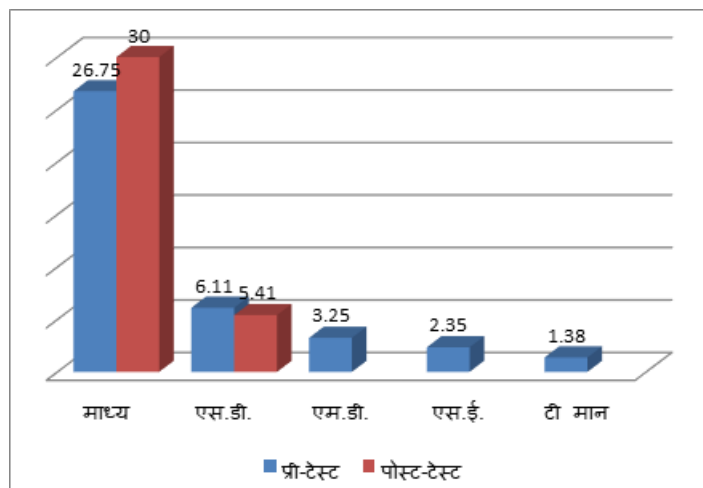
चित्र 1: उपलब्धि प्रेरणा पर योगिक व्यायाम का टी मान 17 वर्ष से कम आयु के नियंत्रण समूह वॉलीबॉल खिलाड़ियों पर प्रभाव

नियंत्रण समूह वॉलीबॉल खिलाड़ियों के 17 वर्ष से कम आयु के उपलब्धि प्रेरणा के पूर्व-परीक्षण 29.08 और पश्चात-परीक्षण 27.16 के औसत मूल्य के ग्राफ़िकल विवरण द्वारा परिणाम स्पष्ट रूप से दिखाए गए थे। यह स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि दोनों हिस्टोग्राम अलग-अलग ऊंचाई के हैं।

तालिका 2: 17 वर्ष से कम आयु के प्रायोगिक समूह वॉलीबॉल खिलाड़ियों की उपलब्धि प्रेरणा पर योगिक व्यायाम का टी मान

क्र. सं.	टेस्ट	माध्य	एस.डी.	एम.डी.	एस.ई.	टी मान
1.	प्री-टेस्ट	26.75	6.11	3.25	2.35	01.38
2.	पोस्ट-टेस्ट	30	5.41			

तालिका 2 के अनुसार, प्रायोगिक समूह वॉलीबॉल खिलाड़ियों के अंडर-17 वर्ष की उपलब्धि प्रेरणा का औसत मूल्य पूर्व-परीक्षण में 26.75 और पोस्ट-टेस्ट में 30 है। तालिका से पता चलता है कि मानक विचलन 06.11 और 05.41 हैं। पूर्व-परीक्षण और पोस्ट-टेस्ट का औसत अंतर 03.25 है और मानक त्रुटि 2.35 है, गणना की गई "टी" मान 0.95 है। जो सारणीबद्ध टी-मान 01.38 से कम है, इसलिए यहां महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया जाता है? इसलिए यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि पोस्ट-टेस्ट में उपलब्धि प्रेरणा नियंत्रण समूह के प्रायोगिक समूह वॉलीबॉल खिलाड़ियों के अंडर-17 वर्ष की पूर्व-परीक्षण की तुलना में संतोषजनक है।



चित्र 2: 17 वर्ष से कम आयु के प्रायोगिक समूह वॉलीबॉल खिलाड़ियों की उपलब्धि प्रेरणा पर योगिक व्यायाम का औसत उत्तरदाताओं का जनसांख्यिकीय विश्लेषण

जनसांख्यिकीय विश्लेषण का उद्देश्य अध्ययन में प्रतिभागियों का विस्तृत अवलोकन प्रदान करना है, जो शोध के परिणामों को प्रभावित कर सकने वाली प्रमुख विशेषताओं पर प्रकाश डालता है। इन विशेषताओं को समझना डेटा की व्याख्या करने में महत्वपूर्ण है, क्योंकि आयु, लिंग, प्रशिक्षण अनुभव और योग के पूर्व संपर्क जैसे कारक वॉलीबॉल खिलाड़ियों में योग अभ्यास, उपलब्धि प्रेरणा और चिंता के स्तर के बीच संबंधों को प्रभावित कर सकते हैं।

इस अध्ययन के नमूने में मध्य प्रदेश के बुंदेलखंड क्षेत्र के वालीबाल खिलाड़ी शामिल हैं, और जनसांख्यिकीय डेटा एक संरचित प्रश्नावली के माध्यम से एकत्र किया गया था। जनसांख्यिकीय विश्लेषण में जिन प्रमुख चरों पर विचार किया गया है उनमें आयु, लिंग, खेलने का अनुभव, प्रशिक्षण सत्रों में भागीदारी की आवृत्ति और योग या अन्य शारीरिक गतिविधियों का पूर्व अनुभव शामिल हैं।

तालिका 3: उत्तरदाताओं की जनसांख्यिकीय प्रोफाइल

जनसांख्यिकीय चर	श्रेणी	आवृत्ति	प्रतिशत (%)
आयु समूह	18-25 वर्ष	40	40%
	26-30 वर्ष	35	35%
	31-35 वर्ष	15	15%
	36-40 वर्ष	10	10%

लिंग	पुरुष	75	75%
	महिला	25	25%
वर्षों का खेल अनुभव	1-3 वर्ष	30	30%
	4-6 वर्ष	50	50%
	7-10 वर्ष	15	15%
	10 वर्ष से अधिक	5	5%
प्रशिक्षण की आवृत्ति	सप्ताह में 2-3 बार	40	40%
	सप्ताह में 4-5 बार	45	45%
	सप्ताह में 6-7 बार	15	15%
योग से पूर्व परिचय	हाँ	20	20%
	नहीं	80	80%

- **आयु समूह:** प्रतिभागियों में से अधिकांश (75%) 18 से 30 वर्ष की आयु के हैं, जिनमें सबसे अधिक प्रतिनिधित्व 18-25 आयु वर्ग (40%) में है। यह दर्शाता है कि अध्ययन अपेक्षाकृत युवा जनसांख्यिकी पर केंद्रित है, जो वॉलीबॉल जैसे प्रतिस्पर्धी खेलों में सक्रिय एथलीटों के लिए विशिष्ट है।
- **लिंग:** नमूने में पुरुष खिलाड़ियों का प्रतिनिधित्व अधिक है (75%), जो क्षेत्र के वॉलीबॉल परिदृश्य में सामान्य लिंग वितरण को दर्शाता है। जबकि महिला प्रतिभागियों की संख्या कम (25%) है, फिर भी यह उपलब्धि प्रेरणा और चिंता पर योग के प्रभाव में संभावित लिंग अंतर का विश्लेषण करने के लिए एक उपयोगी विपरीत प्रदान करता है।
- **खेलने का अनुभव:** अधिकांश खिलाड़ियों (80%) के पास 1 से 6 वर्ष का अनुभव है, जिसमें सबसे बड़ा अनुपात (50%) 4-6 वर्ष का खेल अनुभव रखता है। इससे पता चलता है कि प्रतिभागी कुछ हद तक अनुभवी हैं, जो नौसिखिए खिलाड़ियों की तुलना में उनके आधारभूत प्रेरणा स्तर और चिंता को प्रभावित कर सकता है।

- **प्रशिक्षण की आवृत्ति:** अधिकांश उत्तरदाता (85%) सप्ताह में कम से कम 2-3 बार प्रशिक्षण लेते हैं, जबकि एक महत्वपूर्ण भाग (45%) सप्ताह में 4-5 बार प्रशिक्षण लेते हैं। यह काफी कठोर प्रशिक्षण कार्यक्रम को इंगित करता है, जो यह सुझाव देता है कि खिलाड़ी अपने खेल में अच्छी तरह से लगे हुए हैं, जो यह मूल्यांकन करने में एक महत्वपूर्ण विचार है कि योग जैसे अतिरिक्त अभ्यास उनके प्रदर्शन और मनोवैज्ञानिक स्थिति को कैसे प्रभावित कर सकते हैं।
- **योग के साथ पिछला संपर्क:** नमूने के एक छोटे से हिस्से (20%) का पहले योग के साथ संपर्क था, जबकि 80% ने पहले कभी योग का अभ्यास नहीं किया था। यह इस बात पर प्रकाश डालता है कि अधिकांश प्रतिभागियों योग से अपरिचित हैं, जो उन्हें अपने प्रशिक्षण व्यवस्था में योग को शामिल करने के प्रभावों का अध्ययन करने के लिए आदर्श उम्मीदवार बनाता है।

जनसांख्यिकीय विशेषताओं से पता चलता है कि अध्ययन के नमूने में मुख्य रूप से युवा, पुरुष वॉलीबॉल खिलाड़ी शामिल हैं, जिन्हें मध्यम से व्यापक खेल का अनुभव है। महिला खिलाड़ियों की अपेक्षाकृत कम संख्या एक सीमा है, लेकिन नमूना आकार सार्थक निष्कर्ष निकालने के लिए पर्याप्त बड़ा है। तथ्य यह है कि अधिकांश प्रतिभागियों को योग का कोई पिछला अनुभव नहीं है, जो उपलब्धि प्रेरणा और चिंता के स्तर पर योग के वास्तविक प्रभाव का आकलन करने का अवसर प्रदान करता है, क्योंकि यह उनके प्रशिक्षण दिनचर्या में योग अभ्यासों के अधिक नियंत्रित परिचय की अनुमति देता है।

उपलब्धि प्रेरणा पर योग का प्रभाव

उपलब्धि प्रेरणा एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक कारक है जो किसी एथलीट की प्रेरणा, प्रतिबद्धता और खेलों में प्रदर्शन को प्रभावित करता है। यह व्यक्ति की सफलता प्राप्त करने की इच्छा और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए उनके द्वारा किए जा रहे प्रयास को दर्शाता है। वॉलीबॉल खिलाड़ियों के संदर्भ में, उच्च उपलब्धि प्रेरणा बेहतर प्रदर्शन, प्रशिक्षण के दौरान दृढ़ता और प्रतियोगिता में लचीलापन लाने में योगदान दे सकती है। हस्तक्षेप के रूप में योग को विश्राम, मानसिक स्पष्टता, फोकस और कल्याण की भावना को बढ़ावा देकर प्रेरणा सहित विभिन्न मनोवैज्ञानिक निर्माणों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने का सुझाव दिया गया है। मध्य प्रदेश के बुंदेलखंड के वॉलीबॉल खिलाड़ियों की उपलब्धि प्रेरणा पर योग का प्रभाव, पूर्व और बाद के हस्तक्षेप आकलन का उपयोग करके। इस अध्ययन में हस्तक्षेप में 6 सप्ताह का योग कार्यक्रम शामिल था, जहां प्रतिभागियों ने सप्ताह में 3 बार 30-45 मिनट तक योग का अभ्यास किया। योग सत्रों से पहले और बाद में मानकीकृत उपलब्धि प्रेरणा पैमाने (एएमएस) का उपयोग करके प्रेरणा के स्तर को मापा गया।

तालिका 4: हस्तक्षेप-पूर्व और पश्चात उपलब्धि प्रेरणा स्कोर

श्रेणी	पूर्व-हस्तक्षेप (औसत स्कोर)	हस्तक्षेप के बाद (औसत स्कोर)	अंतर (माध्य)	सांख्यिकीय महत्व (पी-मान)
समग्र उपलब्धि प्रेरणा	45.2	61.8	+16.6	$p < 0.05$
सफल होने की इच्छा	14.8	19.3	+4.5	$p < 0.01$
प्रतिस्पर्धा	12.5	16.7	+4.2	$p < 0.01$

असफलता का डर	9.3	13.1	+3.8	$p < 0.05$
दृढ़ता और प्रयास	8.6	12.7	+4.1	$p < 0.01$

तालिका योग हस्तक्षेप के बाद प्रतिभागियों के समग्र उपलब्धि प्रेरणा स्कोर में उल्लेखनीय वृद्धि दर्शाती है। उपलब्धि प्रेरणा के लिए समग्र औसत स्कोर हस्तक्षेप से पहले 45.2 से बढ़कर हस्तक्षेप के बाद 61.8 हो गया, जिसमें +16.6 अंकों का अंतर था। यह अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण था ($p < 0.05$), यह दर्शाता है कि योग का वॉलीबॉल खिलाड़ियों के प्रेरणा स्तरों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

निष्कर्ष

बुंदेलखंड क्षेत्र के वॉलीबॉल खिलाड़ियों ने संरचित योग हस्तक्षेप में भाग लेने के बाद अपनी उपलब्धि की इच्छा और प्रतिस्पर्धी चिंता में काफी सुधार देखा। मानसिक ध्यान, लक्ष्य अभिविन्यास और आत्म-प्रभावकारिता सहित उपलब्धि प्रेरणा के महत्वपूर्ण घटक, नियमित रूप से निर्देशित योग सत्रों में भाग लेने वाले प्रतिभागियों में बढ़े थे। साथ ही, योग की माइंडफुलनेस और विश्राम प्रथाओं का अभ्यास करके प्रतिस्पर्धी चिंता से जुड़ी शारीरिक परेशानी, तनाव और चिंता को कम किया गया। इन दो लाभों को देखते हुए, यह स्पष्ट है कि शारीरिक प्रशिक्षण के अलावा मानसिक दृढ़ता और एथलेटिक प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए योग एक प्रभावी तरीका है। परिणाम दिखाते हैं कि संगठित योग कार्यक्रम समग्र विकास के लिए शारीरिक प्रशिक्षण कार्यक्रमों के लिए एक बढ़िया अतिरिक्त हो सकते हैं। एथलेटिक प्रशिक्षण में योग को शामिल करने से एथलीटों पर लगातार दबाव में प्रदर्शन करने की बढ़ती अपेक्षाओं के लिए एक दीर्घकालिक, गैर-आक्रामक समाधान मिल सकता है, जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य और मैदान पर प्रदर्शन को लाभ होगा।

संदर्भ

1. डोनी, डी., औलिया, पी., और अर्गाटोस, ए. (2017)। एथलीटों पर चिंता कम करने में निर्देशित इमेजरी प्रशिक्षण की प्रभावशीलता।
2. सिंह, टी.आई., और पुंगडिंग, एल. (2022)। शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान के उभरते रुझान। शारीरिक शिक्षा और खेल विज्ञान के उभरते रुझान।
3. मैंगोलो, ई.एम., गुंटोरो, टी.एस., और पुत्रा, एम.एफ.पी. (2021)। चिंता के परिप्रेक्ष्य में पापुआन के कुलीन एथलीटों में अंतर। जर्नल स्पोर्ट एरिया, 6(3), 296-303।
4. कुमार, एम.एल. (2019)। चेन्नई के पुरुष वॉलीबॉल और बास्केटबॉल खिलाड़ियों में खेल चिंता के स्तर पर तुलनात्मक अध्ययन।
5. स्पीलबर्गर, सी.डी. (2021)। खेलों में तनाव और चिंता। खेलों में चिंता (पृष्ठ 3-17)। टेलर और फ्रांसिस।
6. बेरा, टी. के., और राजा पुरकर, एम. वी. (2013)। योगाभ्यास करने वालों की शारीरिक संरचना, हृदय संबंधी सहनशक्ति और अवायवीय शक्ति। इंडियन जर्नल ऑफ फिजिकल फार्माकोलॉजी, 37(3), 225।

7. बर्डी, जी. एस., और गार्डिनर, पी. (2009)। बाल चिकित्सा आबादी के लिए योग के नैदानिक अनुप्रयोग: एक व्यवस्थित समीक्षा। *अकादमिक बाल चिकित्सा*, 9(4), 212-220.e1-9।
8. बोकालिनी, डी. और लेवी, आर. एफ. (2008)। वृद्ध महिलाओं में शारीरिक फिटनेस पर जल बनाम भूमि आधारित व्यायाम का प्रभाव। *जेरिएट्रिक्स और जेरोन्टोलॉजी इंटरनेशनल*, 8(4), 265-271.
9. बर्न्स, टी., और राइट, सी. (2001)। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए घरेलू उपचार: एक व्यवस्थित समीक्षा। *स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी मूल्यांकन*, 5(15), 1-139।
10. स्मिथ, सी., और एकर्ट, के. (2007)। तनाव और चिंता को कम करने के लिए योग और विश्राम का एक यादृच्छिक तुलनात्मक परीक्षण। *चिकित्सा में पूरक चिकित्सा*, 15(2), 77-83।
11. छाया, एम.एस., और नागरत्ना, आर. (2006)। स्वस्थ वयस्कों की बेसल मेटाबॉलिक दर पर दीर्घकालिक संयुक्त योग अभ्यास का प्रभाव। *बीएमसी पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा*, 6, 28।
12. चैन, के.एम., और ली, सी.एच. (2010)। सहायता प्राप्त रहने की सुविधाओं में बुजुर्गों में नींद की गुणवत्ता और अवसाद पर योग का प्रभाव। *जर्नल ऑफ नर्सिंग रिसर्च*, 18(1), 53-61.
13. चैन, के.एम., और लिन, एच.एस. (2010)। सिल्वर योगाभ्यासों ने संक्रमणकालीन कमजोर बुजुर्गों की शारीरिक फिटनेस में सुधार किया। *नर्सिंग रिसर्च*, 59(5), 364-370.
14. चैन, के.एम., और हुआंग, जी.एफ. (2007)। वृद्ध वयस्कों के लिए योग व्यायाम कार्यक्रम का विकास और मूल्यांकन। *जर्नल ऑफ एडवांस्ड नर्सिंग*, 57(4), 432-441.
15. चैन, के.एम., और त्सेंग, डब्ल्यू.एस. (2008)। महिला वरिष्ठ नागरिकों के लिए एक नए विकसित सिल्वर योग व्यायाम कार्यक्रम के प्रभावों का पायलट-परीक्षण। *जर्नल ऑफ नर्सिंग रिसर्च*, 16(1), 37-46।