

फुटबॉल खिलाड़ियों की मानसिक स्थिति का खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर प्रभाव

महीपाल सिंह¹ एवं डॉ. अरुण कुमार²

शोधार्थी, शारीरिक शिक्षा विभाग

शोध पर्यवेक्षक, शारीरिक शिक्षा विभाग

सनराइज विश्वविद्यालय, अलवर, राजस्थान

सार

प्रदर्शन पर फुटबॉल खिलाड़ियों की मानसिक स्थिति का प्रभाव का अध्ययन खेलकूद और मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध प्रकट करता है। खिलाड़ियों का प्रदर्शन उनके मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालता है, जिसमें उनके आत्म-समर्पण, स्वागत, और आत्म-मूल्य से जुड़े तत्व शामिल होते हैं। जब खिलाड़ियों का प्रदर्शन सफल होता है, तो उनकी आत्म-संवाद में सुधार होता है, और वे स्वस्थ मानसिक स्थिति में रहते हैं। इसके विपरीत, असफल प्रदर्शन से उनका आत्म-समर्पण और संवाद प्रभावित हो सकता है, जिससे मानसिक स्वास्थ्य कमजोर हो सकता है। इसलिए, फुटबॉल खिलाड़ियों के प्रदर्शन को समझने और समर्थन प्रदान करने के लिए मानसिक स्वास्थ्य की सख्ती से देखभाल करना महत्वपूर्ण है, ताकि वे सफलता प्राप्त कर सकें और खेल में उनके मानसिक स्वास्थ्य का संरक्षण हो सके।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- [1]. फेल्डज़, डी.एल., और इविंग, एम.ई. (1987)। संभ्रांत युवा एथलीटों की मनोवैज्ञानिक विशेषताएं। खेल और व्यायाम में चिकित्सा और विज्ञान, 19, 98-105।
- [2]. फ्रेंको नोसे, डी.एस. (2002)। ब्राज़ीलियाई पैरालंपिक एथलीटों का मनोवैज्ञानिक प्रोफ़ाइल।
- [3]. रेविस्टा ब्रासीलीरा डी मेडिसीना डो एस्पोंटे, 157-166।
- [4]. गुएलमामी एन., एच.एस. (2014, मार्च)। टीम खेल खेलों में प्रतिभाशाली पुरुष युवा एथलीटों की मनोवैज्ञानिक प्रोफ़ाइल। जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स मैनेजमेंट, 5(1), 5-10।
- [5]. हास्केल, डब्ल्यू., ली, आई., पैट, आर., पॉवेल, के., ब्लेयर, एस., और फ्रैंकलिन, बी. (2007)। शारीरिक गतिविधि और सार्वजनिक स्वास्थ्य: अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन और अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन से वयस्कों के लिए अद्यतन अनुशंसा। खेल और व्यायाम में चिकित्सा और विज्ञान, पीपी 1423-1434।

- [6]. हेमम, एस. (1992)। सफल और असफल प्रतिस्पर्धियों की तुलना: पद्धतिगत प्रश्नों और डेटा पर विचार। जर्नल ऑफ स्पोर्ट साइकोलॉजी, 4, 296-300।
- [7]. इसाबेल कैस्टिलो, आई. टी. (2010)। खेल प्रभावली में कार्य और अहंकार अभिविन्यास: स्पेनिश और पुर्तगाली किशोरों में मापन अपरिवर्तनीयता और अव्यक्त माध्य अंतर के लिए परीक्षण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ टेस्टिंग, 10, 21-30। doi:10.1080/15305050903352107
- [8]. जैन, आर. (2018)। माइक्रोसॉफ्ट एक्सेल और एसपीएसएस में सांख्यिकीय विश्लेषण। नई दिल्ली, भारत: यूनिवर्सल एकेडमिक बुक्स पब्लिशर्स।
- [9]. जोन एल. डूडा, एल.-के. सी. (1995, जनवरी)। खेल में कार्य और अहंकार अभिविन्यास और आंतरिक प्रेरणा। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट साइकोलॉजी, 26(1), 40-63।
- [10]. जोस्टे, जे., स्टेन, बी.जे., और वैंडेनबर्ग, एल. (2014)। अफ्रीकी युवा फुटबॉल टीमों के मनोवैज्ञानिक कौशल, खेलने की स्थिति और प्रदर्शन। खेल, शारीरिक शिक्षा और मनोरंजन में अनुसंधान के लिए दक्षिण अफ्रीकी जर्नल, I(36), 85-100। 26 अप्रैल 2016 को <http://hdl.handle.net/2263/41479> से लिया गया