

खिलाड़ियों की उपलब्धियों में मानसिक स्तर की भूमिका

पंकज शर्मा, शोधार्थी, जे. जे. टी. विश्वविद्यालय, झुंझुनूं
डॉ. बापू एन. चौगुले, सहायक आचार्य, जे. जे. टी. विश्वविद्यालय, झुंझुनूं

सारांश

खेलों में मानसिक दृढ़ता की भूमिका ने हाल के दशकों में महत्वपूर्ण ध्यान आकर्षित किया है, बढ़ते सबूतों से पता चलता है कि मनोवैज्ञानिक कारक एथलेटिकों के प्रदर्शन पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। यह अध्ययन खिलाड़ियों की मानसिक तीक्ष्णता और खेल उपलब्धियों के बीच जटिल संबंधों की पड़ताल करता है तथा मानसिक दृढ़ता, प्रेरणा और लचीलेपन की अवधारणाओं पर प्रकाश डालता है। समकालीन साहित्य और अनुभवजन्य अध्ययनों की समीक्षा करके, यह शोध स्पष्ट करता है कि मानसिक कंडीशनिंग कैसे शारीरिक क्षमताओं को बढ़ा सकती है, स्थिरता में सुधार कर सकती है और दबाव में चरम प्रदर्शन को बनाए रख सकती है। निष्कर्ष प्रदर्शन परिणामों को अधिकतम करने के लिए एथलेटिक कार्यक्रमों में मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण को एकीकृत करने के महत्व को रेखांकित करते हैं।

कीवर्ड: प्रेरणा, एकाग्रता, लचीलापन, क्षमता, निरंतरता, उपलब्धि