

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

परिचय

खेल के क्षेत्र को अक्सर शारीरिक कौशल और कौशल के लेंस के माध्यम से देखा जाता है, जहां एथलीटों की गति, ताकत, चपलता और तकनीकी क्षमताओं को अक्सर सफलता के प्राथमिक निर्धारक के रूप में उजागर किया जाता है। यह परिप्रेक्ष्य, महत्वपूर्ण होते हुए भी, समान रूप से महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक घटकों को नजरअंदाज करता है जो एथलेटिक प्रदर्शन में योगदान करते हैं। मानसिक दृढ़ता, प्रेरणा और लचीलापन आवश्यक गुण हैं जो विशिष्ट एथलीटों को उनके साथियों से अलग करते हैं। ये मनोवैज्ञानिक कारक न केवल शारीरिक क्षमताओं के पूरक हैं बल्कि खेल उत्कृष्टता हासिल करने और उसे बनाए रखने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह अध्ययन खेलों में मानसिक कंडीशनिंग की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डालता है और बताता है कि कैसे मनोवैज्ञानिक तैयारी शारीरिक प्रशिक्षण जितनी ही महत्वपूर्ण हो सकती है।

एथलेटिक प्रदर्शन में मनोवैज्ञानिक घटकों की भूमिका

मानसिक क्रूरता:—मानसिक दृढ़ता खेलों में मनोवैज्ञानिक लचीलेपन की आधारशिला है। इसमें एक एथलीट की दबाव में भी केंद्रित और संयमित रहने, अपनी क्षमताओं में आत्मविश्वास बनाए रखने और विपरीत परिस्थितियों में भी डटे रहने की क्षमता शामिल है। मानसिक रूप से मजबूत एथलीट अत्यधिक तनाव वाली स्थितियों में भी अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर सकते हैं, जैसे किसी खेल में महत्वपूर्ण क्षण या किसी महत्वपूर्ण प्रतियोगिता के दौरान। यह विशेषता अक्सर विशिष्ट एथलीटों को उन लोगों से अलग करती है जो केवल अच्छे हैं। इसमें आत्म-विश्वास, भावनात्मक विनियमन और दृढ़ता का संयोजन शामिल है।

प्रेरणा:—प्रेरणा एक और महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक घटक है जो एथलीटों को उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए प्रेरित करता है। यह आंतरिक (आंतरिक इच्छाओं और व्यक्तिगत संतुष्टि से उत्पन्न) या बाहरी (बाहरी पुरस्कार और मान्यता से प्रेरित) हो सकता है। आंतरिक रूप से प्रेरित एथलीट आम तौर पर अधिक प्रतिबद्ध होते हैं, क्योंकि उनकी प्रेरणा खेल के प्रति वास्तविक प्रेम और

सुधार करने की इच्छा से आती है। यह आंतरिक प्रेरणा दीर्घकालिक समर्पण और जुनून को बढ़ावा देती है, जो निरंतर सफलता के लिए आवश्यक है। बाह्य प्रेरणा, लाभकारी होते हुए भी, कभी-कभी कम हो सकती है, जिससे यह प्रेरणा के एकमात्र स्रोत के रूप में कम विश्वसनीय हो जाती है।

एकाग्रता:—एथलेटिक के चरम प्रदर्शन के लिए फोकस और एकाग्रता आवश्यक है। काम पर ध्यान बनाए रखने, विकर्षणों को रोकने और पल में मौजूद रहने की क्षमता एक एथलीट के प्रदर्शन पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल सकती है। प्रवाह की स्थिति प्राप्त करना, जहां एक एथलीट पूरी तरह से डूब जाता है और सहजता से प्रदर्शन करता है, अक्सर बढ़े हुए फोकस और एकाग्रता का परिणाम होता है। यह मनोवैज्ञानिक स्थिति न केवल प्रदर्शन को बढ़ाती है बल्कि अनुभव को और अधिक मनोरंजक बनाती है, जिससे आंतरिक प्रेरणा को बढ़ावा मिलता है।

लचीलापन:—लचीलापन असफलताओं से उबरने, चुनौतियों का सामना करने और कठिनाइयों के बावजूद आगे बढ़ते रहने की क्षमता है। खेल की दुनिया में, जहां असफलताएं अपरिहार्य हैं और लचीलापन महत्वपूर्ण है। यह एथलीटों को अपनी गलतियों से सीखने, मजबूती से वापसी करने और उत्कृष्टता की अपनी खोज को बनाए रखने की अनुमति देता है। लचीले एथलीट प्रतिस्पर्धा के भावनात्मक उतार-चढ़ाव को संभालने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं और दीर्घकालिक सफलता प्राप्त करने की अधिक संभावना रखते हैं।

मानसिक अनुकूलन का महत्व

मानसिक अनुकूलन में मानसिक दृढ़ता, प्रेरणा और लचीलापन जैसे मनोवैज्ञानिक गुणों को बढ़ाने के लिए दिमाग को प्रशिक्षित करना शामिल है। जिस तरह शारीरिक प्रशिक्षण एक एथलीट की शारीरिक क्षमताओं में सुधार करता है, उसी तरह मानसिक अनुकूलन उनके मनोवैज्ञानिक लचीलेपन को मजबूत करता है। इस प्रशिक्षण में निम्नलिखित तकनीकें शामिल हो सकती हैं:—

माइंडफुलनेस और मेडिटेशन:— अभ्यास जो एथलीटों को मौजूद रहने, चिंता कम करने और फोकस में सुधार करने में मदद करते हैं।

विजुअलाइजेशन:— आत्मविश्वास बढ़ाने और विभिन्न परिदृश्यों के लिए तैयारी करने के लिए प्रदर्शन का मानसिक रूप से पूर्वाभ्यास करने की प्रक्रिया।

लक्ष्य-निर्धारण:— प्रेरणा बनाए रखने और प्रगति पर नजर रखने के लिए स्पष्ट, प्राप्त करने योग्य उद्देश्य स्थापित करना।

संज्ञानात्मक-व्यवहार रणनीतियाँ:— तकनीकें जो एथलीटों को नकारात्मक विचारों और भावनाओं को प्रबंधित करने और सकारात्मक मानसिकता विकसित करने में मदद करती हैं।

मनोवैज्ञानिक तैयारी बनाम शारीरिक प्रशिक्षण

जहां एथलेटिक सफलता के लिए शारीरिक प्रशिक्षण निर्विवाद रूप से महत्वपूर्ण है, वहीं मनोवैज्ञानिक तैयारी भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। जो एथलीट मानसिक रूप से तैयार होते हैं वे प्रतिस्पर्धा के दबाव को बेहतर ढंग से संभाल सकते हैं, अपने प्रदर्शन में निरंतरता बनाए रख सकते हैं और असफलताओं से अधिक तेजी से उबर सकते हैं। मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण एथलीटों के तनाव को प्रबंधित करने, प्रेरित रहने और अपना ध्यान केंद्रित रखने के लिए उपकरण प्रदान करता है, जो उनके समग्र प्रदर्शन को महत्वपूर्ण रूप से बढ़ा सकता है। केवल शारीरिक कौशल और कौशल पर ध्यान केंद्रित करके खेल के दायरे को पूरी तरह से नहीं समझा जा सकता है। मानसिक अनुकूलन एथलीट विकास का एक अनिवार्य पहलू है, क्योंकि यह एथलीटों को उनकी शारीरिक क्षमताओं को पूरा करने के लिए आवश्यक मनोवैज्ञानिक उपकरणों से लैस करता है। जैसे-जैसे खेलों का विकास जारी है,

प्रदर्शन को अधिकतम करने और निरंतर सफलता प्राप्त करने के लिए एथलेटिक कार्यक्रमों में मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण को एकीकृत करना आवश्यक होगा।

साहित्य की समीक्षा

मानसिक क्रूरता:—मानसिक दृढ़ता एक बहुआयामी संरचना है जिसमें एक एथलीट की फोकस और प्रदर्शन स्तर को बनाए रखते हुए तनाव, दबाव और प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने की क्षमता शामिल होती है। गुच्चियार्डी, गॉर्डन और डिमॉक (2009) का शोध इस बात पर प्रकाश डालता है कि मानसिक दृढ़ता में आत्म-विश्वास, भावनात्मक विनियमन और लचीलापन शामिल है, जो लगातार उच्च-स्तरीय प्रदर्शन में महत्वपूर्ण योगदान देता है।

फोकस और एकाग्रता:—फोकस और एकाग्रता बनाए रखने की क्षमता एथलीटों के लिए महत्वपूर्ण है, खासकर उच्च जोखिम वाली स्थितियों में। स्की जेनिथ फल्ली (1990) की प्रवाह की अवधारणा पूर्ण विसर्जन और इष्टतम प्रदर्शन की स्थिति का वर्णन करती है। अध्ययनों से संकेत मिलता है कि जो एथलीट प्रवाह की स्थिति प्राप्त कर सकते हैं और उसे बनाए रख सकते हैं, वे प्रतिस्पर्धी परिस्थितियों में बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

प्रेरणा:—प्रेरणा, आंतरिक और बाह्य दोनों खेल उपलब्धियों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। डेसी और रयान (1985) के आत्मनिर्णय सिद्धांत का मानना है कि जो एथलीट आंतरिक रूप से प्रेरित होते हैं – व्यक्तिगत संतुष्टि और खेल के प्रति प्रेम से प्रेरित होते हैं वे मुख्य रूप से बाहरी पुरस्कारों से प्रेरित लोगों की तुलना में प्रदर्शन और दृढ़ता के उच्च स्तर को प्राप्त करते हैं।

लचीलापन:—लचीलापन, असफलताओं से शीघ्रता से उबरने की क्षमता, एथलीटों के लिए अपरिहार्य है। गैले और वीले (2008) के अनुसार, लचीलेपन में चुनौतियों का सामना करने में संज्ञानात्मक, भावनात्मक और व्यवहारिक लचीलापन शामिल है। जो एथलीट उच्च लचीलापन प्रदर्शित करते हैं वे प्रतिस्पर्धी खेलों के अपरिहार्य उतार-चढ़ाव को संभालने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं।

अनुसंधान क्रियाविधि

यह शोध एक मिश्रित-तरीके दृष्टिकोण को नियोजित करता है, जिसमें प्रदर्शन मेट्रिक्स से मात्रात्मक समंक और एथलीट साक्षात्कार से गुणात्मक अंतर्दृष्टि का संयोजन होता है। विभिन्न खेलों के 130 विशिष्ट एथलीटों के बीच उनके मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण दिनचर्या, कथित मानसिक दृढ़ता, फोकस स्तर, प्रेरणा और लचीलेपन का आकलन करने के लिए एक सर्वेक्षण किया गया था। इसके अतिरिक्त, शीर्ष प्रदर्शन करने वाले 20 एथलीटों के साथ गहन साक्षात्कार ने उनकी सफलता के मानसिक पहलुओं पर सूक्ष्म दृष्टिकोण प्रदान किए।

डेटा संग्रहण:—

मानसिक स्तर श्रेणी	एथलीटों की संख्या	प्रतिशत
उच्च	63	47.7
कम	67	52.3

मानसिक स्तर	एथलीटलेवल		
	क्षेत्र एफ (प्रतिशत)	प्रांत एफ (प्रतिशत)	राष्ट्रीय एफ (प्रतिशत)
उच्च	35 (27)	12 (9.4)	20 (15.6)
कम	24 (18.8)	20 (15.6)	17 (13.3)

जाँच – परिणाम

मानसिक दृढ़ता और प्रदर्शन के बीच संबंध:—सर्वेक्षण डेटा ने मानसिक दृढ़ता स्कोर और प्रदर्शन मेट्रिक्स के बीच एक मजबूत सकारात्मक सहसंबंध का संकेत दिया। उच्च मानसिक दृढ़ता वाले एथलीटों ने बेहतर तनाव प्रबंधन, निरंतर फोकस और दबाव में बेहतर प्रदर्शन की सूचना दी।

मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण का प्रभाव:—जो एथलीट माइंडफुलनेस, विजुअलाइजेशन और लक्ष्य-निर्धारण जैसे नियमित मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण में लगे हुए थे, उन्होंने बेहतर प्रदर्शन स्थिरता और उच्च लचीलेपन के स्तर का प्रदर्शन किया। साक्षात्कारों से पता चला कि इन अभ्यासों से एथलीटों को ध्यान केंद्रित रहने और असफलताओं से जल्दी उबरने में मदद मिली।

एक प्रदर्शन चालक के रूप में प्रेरणा:—आंतरिक प्रेरणा एथलेटिक सफलता के एक महत्वपूर्ण भविष्यवक्ता के रूप में उभरी। जिन एथलीटों ने व्यक्तिगत संतुष्टि और जुनून के लिए खेल को चुना, उन्होंने बाहरी पुरस्कारों से प्रेरित खिलाड़ियों से लगातार बेहतर प्रदर्शन किया। इस आंतरिक अभियान ने उनके खेल प्रयासों में अधिक समर्पण, दृढ़ता और आनंद को बढ़ावा दिया।

विचार विमर्श:—निष्कर्ष खेलों में मानसिक अनुकूलन के महत्व को रेखांकित करते हैं। जबकि शारीरिक प्रशिक्षण निर्विवाद रूप से महत्वपूर्ण है, मनोवैज्ञानिक तैयारी विशिष्ट प्रदर्शन के लिए आवश्यक प्रतिस्पर्धात्मक बढ़त प्रदान कर सकती है। मानसिक दृढ़ता, फोकस, प्रेरणा और लचीलापन न केवल शारीरिक क्षमताओं के पूरक हैं बल्कि खेल उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए अभिन्न अंग हैं।

मानसिक स्तर की आयाम श्रेणी		एथलीटों की संख्या	उच्च
चुनौती	उच्च	56	42.64
	कम	74	57.36
पारस्परिक विश्वास	उच्च	75	58.14
	कम	55	41.84
क्षमताओं में विश्वास	उच्च	68	51.94
	कम	62	48.06
भावनात्मक नियंत्रण	उच्च	79	60.47
	कम	51	39.53
जीवन नियंत्रण	उच्च	54	41.09
	कम	76	58.91
प्रतिबद्धता	उच्च	66	50.39
	कम	64	49.61

चर	चुनौती	पारस्परिक विश्वास	क्षमताओं में विश्वास	भावना पर नियंत्रण	जीवन नियंत्रण
पारस्परिक विश्वास	.27**				
क्षमताओं में विश्वास	.25**	.29**			
भावना पर नियंत्रण	-.03	.19*	.01		

जीवन नियंत्रण	.18*	.41**	.26**	.22*	
प्रतिबद्धता	-.02	.25**	.33**	.26**	.26**

मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण को एकीकृत करना:—खेल कार्यक्रमों में शारीरिक नियमों के साथ-साथ व्यापक मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण को भी शामिल किया जाना चाहिए। माइंडफुलनेस, संज्ञानात्मक-व्यवहार रणनीतियाँ और प्रेरक साक्षात्कार जैसी तकनीकें मानसिक दृढ़ता को बढ़ा सकती हैं, फोकस में सुधार कर सकती हैं और उच्च प्रेरणा स्तर को बनाए रख सकती हैं। प्रशिक्षक और खेल मनोवैज्ञानिक एथलीटों में इन मानसिक कौशलों को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

भविष्य के अनुसंधान निर्देश:—खेल प्रदर्शन पर मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण के अनुदैर्घ्य प्रभावों और मानकीकृत मानसिक प्रशिक्षण प्रोटोकॉल विकसित करने की क्षमता का पता लगाने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है। मानसिक और शारीरिक प्रशिक्षण के बीच परस्पर क्रिया की जांच से एथलेटिक प्रदर्शन को अनुकूलित करने में गहरी अंतर्दृष्टि मिल सकती है।

अध्ययन का निष्कर्ष

एथलीटों का मानसिक स्तर उनकी खेल उपलब्धियों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है क्योंकि मानसिक दृढ़ता, फोकस, प्रेरणा और लचीलापन जैसे मनोवैज्ञानिक कारक प्रदर्शन को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं।

मानसिक क्रूरता:—मानसिक दृढ़ता में दबाव में दृढ़ और केंद्रित रहने, तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने और चुनौतियों के बावजूद सकारात्मक मानसिकता बनाए रखने की क्षमता शामिल है। यह एथलीटों को उच्च स्तर पर, विशेष रूप से प्रतिस्पर्धी और उच्च दबाव वाले वातावरण में लगातार प्रदर्शन करने की अनुमति देता है। शोध से पता चलता है कि उच्च मानसिक दृढ़ता वाले एथलीट अपने खेल की मांगों का बेहतर ढंग से सामना कर सकते हैं, जिससे प्रदर्शन और परिणाम बेहतर होते हैं।

फोकस और एकाग्रता:—एथलीटों के लिए सर्वोच्च प्रदर्शन हासिल करने के लिए फोकस और एकाग्रता महत्वपूर्ण हैं। फोकस बनाए रखने से एथलीटों को पल में रहने, त्वरित निर्णय लेने और सटीकता के साथ कौशल निष्पादित करने की अनुमति मिलती है। प्रवाह की अवधारणा, पूर्ण विसर्जन और बड़ी हुई एकाग्रता द्वारा विशेषता इष्टतम प्रदर्शन की स्थिति, शीर्ष परिणाम प्राप्त करने के लिए आवश्यक है जो एथलीट नियमित रूप से प्रवाह अवस्था में प्रवेश करते हैं वे अधिक दक्षता और प्रभावशीलता के साथ कार्य कर सकते हैं।

प्रेरणा:—प्रेरणा, आंतरिक और बाह्य दोनों एथलीटों को कड़ी मेहनत करने, चुनौतियों का सामना करने और उत्कृष्टता के लिए प्रयास करने के लिए प्रेरित करती है। आंतरिक प्रेरणा, जहां एथलीट व्यक्तिगत संतुष्टि और खेल के प्रति प्रेम जैसे आंतरिक पुरस्कारों से प्रेरित होते हैं, दीर्घकालिक प्रतिबद्धता और प्रयास को बनाए रखने में विशेष रूप से प्रभावी होते हैं। इस प्रकार की प्रेरणा उच्च स्तर के आनंद और संतुष्टि से जुड़ी होती है, जो बदले में प्रदर्शन को बढ़ाती है।

लचीलापन:—लचीलापन असफलताओं से शीघ्रता से उबरने, प्रतिकूल परिस्थितियों के अनुकूल ढलने और सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने की क्षमता है। जो एथलीट लचीलापन प्रदर्शित करते हैं, वे इन अनुभवों को विकास और सुधार के अवसरों के रूप में उपयोग करके प्रतिस्पर्धी खेलों के साथ आने वाली अपरिहार्य निराशाओं और विफलताओं को संभाल सकते हैं। लचीलापन एथलीटों को बाधाओं के बावजूद भी प्रेरित और केंद्रित रहने में मदद करता है।

मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण को एकीकृत करना

एथलेटिक कार्यक्रमों में मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण को एकीकृत करने से इन मानसिक विशेषताओं में उल्लेखनीय वृद्धि हो सकती है। माइंडफुलनेस, विजुअलाइजेशन, लक्ष्य-निर्धारण और संज्ञानात्मक-व्यवहार रणनीतियाँ जैसी तकनीकें एथलीटों को बेहतर मानसिक

दृढ़ता, फोकस, प्रेरणा और लचीलापन विकसित करने में मदद करती हैं। ये मनोवैज्ञानिक उपकरण एथलीटों को तनाव का प्रबंधन करने, ध्यान केंद्रित रखने, प्रेरणा बनाए रखने और असफलताओं से अधिक प्रभावी ढंग से वापसी करने में सक्षम बनाते हैं।

एथलीट विकास के लिए समग्र दृष्टिकोण:—जैसे-जैसे खेलों का विकास जारी है, मानसिक अनुकूलन का महत्व तेजी से स्पष्ट होता जा रहा है। एथलीट विकास के लिए एक समग्र दृष्टिकोण, जिसमें शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण दोनों शामिल हैं, इष्टतम प्रदर्शन प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। प्रशिक्षकों और खेल मनोवैज्ञानिकों को ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रम बनाने के लिए सहयोग करना चाहिए जो एथलीटों की मानसिक और भावनात्मक जरूरतों को संबोधित करते हैं, यह सुनिश्चित करते हुए कि वे अपने खेल की मांगों का सामना करने के लिए मानसिक रूप से तैयार हैं।

निष्कर्ष:

एथलीटों का मानसिक स्तर खेलों में उनकी सफलता का एक महत्वपूर्ण निर्धारक है। मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण के माध्यम से मानसिक दृढ़ता, फोकस, प्रेरणा और लचीलेपन को बढ़ाकर, एथलीट उच्च प्रदर्शन स्तर प्राप्त कर सकते हैं और उन्हें समय के साथ बनाए रख सकते हैं। खेलों के उभरते परिदृश्य में एथलीटों के विकास के लिए एक व्यापक दृष्टिकोण की आवश्यकता है, जिसमें पारंपरिक प्रशिक्षण व्यवस्था में मानसिक कंडीशनिंग के एकीकरण पर जोर दिया जाए।

सन्दर्भ:-

- [1]. गुसिआरडी डी. एफ., जोर्डन एस. एण्ड डीमोंक जे. ए.(2009) ऐडवांसिंग मेंटल थोटनेस रीसर्च एण्ड थ्योरी यूजिंग पर्सनल कौंसल्टेंट साइकलोजी, इन्टरनेशनल रीव्यू ऑफ स्पोर्ट्स एण्ड एक्सरसाइज साइकलोजी, 2(1) 54–72
- [2]. देशी ई. एल. एण्ड रायन आर. एम. (1985) इन्सटरनिक मोटिवेशन एण्ड सेल्फ डीटरमेंशन इन ह्यूमन बिहेवियर, स्प्रिंगर साइंस एण्ड बीजनेस मीडिया
- [3]. गाली एन., एण्ड वीएली, आर. एस.(2008), "बाउंसिंग बेक" फ्राम एडवरसीटी: एथलेटिक्स एक्सपिरीयेंसेस ऑफ रीसीलीयेंश, दी स्पोर्ट्स साइकलोजीस्ट, 22(3) 316–335
- [4]. सीकजेन्टमीहासेई एम. (1990) फलो दी साइकलोजी ऑफ ऑपटीमल एक्सपिरीयेंस हारपर एण्ड रॉ