

पूर्वी उत्तर प्रदेश के वालीबॉल खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता एवं खेल उपलब्धि के मध्य संबंध

पवन कुमार शर्मा¹ एवं डॉ. मलखान सिंह²

¹शोधार्थी, शारीरिक शिक्षा विभाग

²सह-प्राध्यापक, शारीरिक शिक्षा विभाग

विक्रान्त विश्वविद्यालय, ग्वालियर म.प्र

सारांश

खेल उपलब्धि केवल शारीरिक क्षमता, तकनीकी दक्षता और प्रशिक्षण की गुणवत्ता पर निर्भर नहीं करती, बल्कि खिलाड़ी की मानसिक दृढ़ता भी उसके प्रदर्शन को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक घटक है। वॉलीबॉल जैसे प्रतिस्पर्धात्मक खेल में खिलाड़ी को सीमित समय में निर्णय लेने, दबाव की स्थिति में प्रदर्शन बनाए रखने, लगातार अंक प्राप्त करने तथा हार या गलती के बाद शीघ्रता से मानसिक संतुलन स्थापित करने की आवश्यकता होती है। पूर्वी उत्तर प्रदेश में वॉलीबॉल का ग्रामीण तथा शैक्षणिक संस्थानों के स्तर पर व्यापक आधार दिखाई देता है, किंतु खिलाड़ियों के प्रदर्शन में मनोवैज्ञानिक कारकों की भूमिका का व्यवस्थित अध्ययन अपेक्षाकृत महत्वपूर्ण शोध क्षेत्र है।

मानसिक दृढ़ता में आत्मविश्वास, भावनात्मक नियंत्रण, लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्धता, दबाव सहने की क्षमता, असफलता से उबरने की योग्यता और एकाग्रता जैसे घटक शामिल होते हैं। यह समीक्षा इस बात पर केंद्रित है कि ये घटक वॉलीबॉल खिलाड़ियों की खेल उपलब्धि से किस प्रकार संबंधित हो सकते हैं।

मुख्य शब्द: मानसिक दृढ़ता, खेल उपलब्धि, वॉलीबॉल खिलाड़ी, खेल प्रदर्शन, आत्मविश्वास, एकाग्रता, पूर्वी उत्तर प्रदेश, खेल मनोविज्ञान।

परिचय

वॉलीबॉल एक तीव्र गति वाला टीम खेल है जिसमें शारीरिक शक्ति, गति, समन्वय, तकनीकी दक्षता, रणनीतिक समझ और मानसिक नियंत्रण का संयुक्त योगदान होता है। खिलाड़ी को सर्विस, पासिंग, सेटिंग, अटैकिंग और ब्लॉकिंग जैसी तकनीकों का प्रयोग करते समय निरंतर एकाग्रता बनाए रखनी पड़ती है। विशेष रूप से प्रतियोगिता के निर्णायक चरण में मानसिक दबाव बढ़ जाता है और खिलाड़ी का प्रदर्शन उसकी मनोवैज्ञानिक तैयारी से प्रभावित हो सकता है। मानसिक दृढ़ता ऐसी क्षमता है जिसके माध्यम से खिलाड़ी कठिन परिस्थितियों, प्रतिस्पर्धात्मक दबाव, असफलता और अप्रत्याशित परिस्थितियों के बावजूद अपने प्रदर्शन को नियंत्रित रखने का प्रयास करता है। खेल मनोविज्ञान में मानसिक दृढ़ता को प्रदर्शन की स्थिरता, आत्मविश्वास, नियंत्रण और चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में अनुकूल प्रतिक्रिया से जोड़ा जाता है। इस दृष्टि से वॉलीबॉल खिलाड़ियों की खेल उपलब्धि को समझने के लिए केवल शारीरिक एवं तकनीकी चर पर्याप्त नहीं हैं, बल्कि मनोवैज्ञानिक चर का अध्ययन भी आवश्यक है।

मानसिक दृढ़ता की अवधारणा

मानसिक दृढ़ता खिलाड़ी की वह मनोवैज्ञानिक क्षमता है जिसके माध्यम से वह दबाव, चुनौती, असफलता और प्रतियोगिता संबंधी तनाव के बीच अपने लक्ष्य तथा प्रदर्शन पर ध्यान केंद्रित रखता है। इसमें आत्मविश्वास, दृढ़ संकल्प, भावनात्मक स्थिरता, ध्यान नियंत्रण, सकारात्मक सोच और कठिन परिस्थितियों से पुनः उबरने की क्षमता शामिल हो सकती है। वॉलीबॉल में मानसिक दृढ़ता का महत्व इसलिए अधिक है क्योंकि एक छोटी-सी तकनीकी गलती लगातार कई अंकों के नुकसान का कारण बन सकती है। ऐसी स्थिति में खिलाड़ी यदि अपनी पिछली गलती से अत्यधिक प्रभावित होता है तो उसकी अगली क्रिया की गुणवत्ता कम हो सकती है। इसके विपरीत, मानसिक रूप से तैयार खिलाड़ी गलती को स्वीकार करके अगले अंक पर ध्यान केंद्रित करने में अधिक सक्षम हो सकता है। इस प्रकार मानसिक दृढ़ता केवल कठिन परिस्थितियों को सहन करने की क्षमता नहीं है, बल्कि चुनौतीपूर्ण परिस्थिति में प्रभावी व्यवहार बनाए रखने की क्षमता भी है।

वॉलीबॉल में मानसिक दृढ़ता के प्रमुख घटक

क्रमांक	मानसिक दृढ़ता का घटक	वॉलीबॉल में संभावित भूमिका	खेल उपलब्धि पर संभावित प्रभाव
1	आत्मविश्वास	कठिन सर्विस, अटैक और ब्लॉक के समय विश्वास बनाए रखना	प्रदर्शन में स्थिरता
2	एकाग्रता	गेंद, प्रतिद्वंद्वी और खेल रणनीति पर ध्यान केंद्रित करना	तकनीकी त्रुटियों में कमी
3	भावनात्मक नियंत्रण	गलती, विवाद या दबाव के बाद संतुलन बनाए रखना	निर्णायक क्षणों में बेहतर प्रदर्शन
4	दृढ़ संकल्प	कठिन सेट या लगातार पीछे रहने के बावजूद प्रयास जारी रखना	संघर्षशील प्रदर्शन
5	दबाव प्रबंधन	निर्णायक अंक और प्रतियोगिता के तनाव को नियंत्रित करना	प्रतिस्पर्धात्मक प्रदर्शन में सुधार
6	असफलता से उबरना	गलती या हार के बाद शीघ्र मानसिक पुनर्संयोजन	प्रदर्शन की निरंतरता
7	लक्ष्य अभिमुखता	व्यक्तिगत एवं टीम लक्ष्यों पर ध्यान बनाए रखना	प्रशिक्षण एवं प्रतियोगिता में प्रतिबद्धता
8	सकारात्मक सोच	नकारात्मक विचारों को नियंत्रित करना	आत्मविश्वास एवं प्रेरणा में वृद्धि

मानसिक दृढ़ता एवं खेल उपलब्धि का संबंध

खेल उपलब्धि को सामान्यतः प्रतियोगिताओं में प्रदर्शन, प्राप्त अंकों, तकनीकी दक्षता, जीत-हार के परिणाम, व्यक्तिगत प्रदर्शन तथा टीम में योगदान जैसे संकेतकों के माध्यम से समझा जा सकता है। मानसिक दृढ़ता और खेल उपलब्धि के बीच संबंध का आधार यह है कि मानसिक रूप से मजबूत खिलाड़ी कठिन परिस्थितियों में अपनी तकनीकी क्षमता का प्रभावी उपयोग करने में सक्षम हो सकता है। उदाहरण के लिए,

यदि किसी वॉलीबॉल टीम को निर्णायक सेट में लगातार अंक गंवाने पड़ते हैं, तो खिलाड़ी की मानसिक प्रतिक्रिया आगे के प्रदर्शन को प्रभावित कर सकती है। आत्मविश्वास तथा भावनात्मक नियंत्रण खिलाड़ी को परिस्थितियों का सामना करने में सहायता कर सकते हैं, जबकि अत्यधिक चिंता या नकारात्मक सोच प्रदर्शन को प्रभावित कर सकती है। हालांकि मानसिक दृढ़ता को खेल उपलब्धि का एकमात्र कारण नहीं माना जा सकता, क्योंकि प्रदर्शन पर शारीरिक फिटनेस, कौशल स्तर, प्रशिक्षण की मात्रा, कोचिंग, टीम समन्वय, प्रतियोगिता का स्तर और खेल सुविधाओं का भी प्रभाव पड़ता है।

पूर्वी उत्तर प्रदेश के संदर्भ में प्रासंगिकता

पूर्वी उत्तर प्रदेश में विभिन्न विद्यालयों, महाविद्यालयों, विश्वविद्यालयों, खेल क्लबों और स्थानीय प्रतियोगिताओं के माध्यम से वॉलीबॉल खिलाड़ियों को खेल अवसर प्राप्त होते हैं। इस क्षेत्र के खिलाड़ियों की खेल पृष्ठभूमि और प्रशिक्षण वातावरण में विविधता पाई जा सकती है। कुछ खिलाड़ियों को नियमित कोचिंग, आधुनिक खेल सुविधाओं तथा प्रतियोगितात्मक अवसर प्राप्त होते हैं, जबकि अन्य खिलाड़ी सीमित संसाधनों में प्रशिक्षण प्राप्त कर सकते हैं। ऐसी परिस्थितियों में मानसिक दृढ़ता खिलाड़ियों को उपलब्ध संसाधनों का प्रभावी उपयोग करने, प्रशिक्षण संबंधी कठिनाइयों से निपटने और प्रतियोगिता में आत्मविश्वास बनाए रखने में सहायता कर सकती है। सामाजिक समर्थन, परिवार की भूमिका, प्रशिक्षक का व्यवहार, टीम वातावरण तथा शैक्षणिक दबाव भी खिलाड़ी के मनोवैज्ञानिक अनुभवों को प्रभावित कर सकते हैं। इसलिए पूर्वी उत्तर प्रदेश के वॉलीबॉल खिलाड़ियों पर अध्ययन करते समय मानसिक दृढ़ता के साथ सामाजिक, आर्थिक, प्रशिक्षण और प्रतियोगितात्मक परिस्थितियों को भी ध्यान में रखना आवश्यक है।

कोचिंग और मानसिक प्रशिक्षण की भूमिका

मानसिक दृढ़ता को केवल जन्मजात विशेषता मानना उचित नहीं है; खेल प्रशिक्षण के माध्यम से इसके विभिन्न पहलुओं को विकसित किया जा सकता है। कोच खिलाड़ियों को लक्ष्य निर्धारण, सकारात्मक आत्मसंवाद, श्वसन नियंत्रण, दृष्ट्यात्मक अभ्यास, प्रतियोगिता पूर्व मानसिक तैयारी और तनाव प्रबंधन जैसी तकनीकों का अभ्यास करा सकते हैं। प्रशिक्षण सत्रों में दबाव आधारित परिस्थितियां बनाकर खिलाड़ियों को निर्णायक क्षणों में निर्णय लेने और प्रदर्शन बनाए रखने के लिए तैयार किया जा सकता है। इसी प्रकार, गलतियों को दंड के बजाय सीखने की प्रक्रिया के रूप में प्रस्तुत करने वाला प्रशिक्षण वातावरण खिलाड़ियों में आत्मविश्वास को

बढ़ा सकता है। वॉलीबॉल में टीम खेल होने के कारण खिलाड़ियों के बीच संचार और सामाजिक समर्थन भी मानसिक दृढ़ता को मजबूत करने में महत्वपूर्ण हो सकता है।

समीक्षा से प्राप्त प्रमुख निष्कर्ष

समीक्षित साहित्य के आधार पर मानसिक दृढ़ता और खेल उपलब्धि के बीच संभावित सकारात्मक संबंध को खेल मनोविज्ञान के महत्वपूर्ण विषय के रूप में देखा जा सकता है। मानसिक दृढ़ता के विभिन्न घटक अलग-अलग परिस्थितियों में खिलाड़ी के प्रदर्शन को प्रभावित कर सकते हैं। आत्मविश्वास खिलाड़ी को तकनीकी कौशल का उपयोग करने में सहायता करता है, एकाग्रता खेल की बदलती परिस्थितियों पर प्रतिक्रिया देने में सहायक होती है और भावनात्मक नियंत्रण दबावपूर्ण परिस्थितियों में प्रदर्शन की स्थिरता बनाए रखने में योगदान दे सकता है। इसी प्रकार असफलता से शीघ्र उबरने की क्षमता खिलाड़ी को एक गलती के प्रभाव को अगले अंक या अगले सेट तक जाने से रोकने में सहायता कर सकती है। हालांकि इन संबंधों की वास्तविक प्रकृति और तीव्रता का निर्धारण स्थानीय खिलाड़ियों पर अनुभवजन्य अध्ययन के माध्यम से किया जाना आवश्यक है।

संभावित शोध रूपरेखा

शोध चर	संभावित संकेतक	संभावित मापन
मानसिक दृढ़ता	आत्मविश्वास, नियंत्रण, एकाग्रता, दृढ़ता	मानकीकृत मानसिक दृढ़ता मापनी
खेल उपलब्धि	प्रदर्शन अंक, प्रतियोगिता परिणाम, कौशल प्रदर्शन	प्रदर्शन रिकॉर्ड/कोच मूल्यांकन
प्रशिक्षण अनुभव	प्रशिक्षण अवधि, साप्ताहिक अभ्यास	प्रश्रावली
प्रतियोगिता अनुभव	प्रतियोगिताओं की संख्या एवं स्तर	खिलाड़ी रिकॉर्ड
सामाजिक समर्थन	परिवार, कोच एवं टीम समर्थन	प्रश्रावली/साक्षात्कार
पृष्ठभूमि	आयु, खेल अनुभव, शिक्षा	व्यक्तिगत सूचना प्रपत्र

शोध की संभावित दिशा

पूर्वी उत्तर प्रदेश के वॉलीबॉल खिलाड़ियों पर भविष्य के अध्ययन में मानसिक दृढ़ता और खेल उपलब्धि के बीच सहसंबंध का परीक्षण किया जा सकता है। इसके लिए विभिन्न आयु समूहों, पुरुष एवं महिला खिलाड़ियों तथा विद्यालय, महाविद्यालय और विश्वविद्यालय स्तर के खिलाड़ियों को शामिल किया जा सकता है। खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता को मानकीकृत मापनी द्वारा तथा खेल उपलब्धि को प्रतियोगिता प्रदर्शन, कौशल परीक्षण, कोच मूल्यांकन और उपलब्धि आधिकारिक रिकॉर्ड के माध्यम से मापा जा सकता है। सहसंबंधात्मक विश्लेषण के अतिरिक्त प्रतिगमन विश्लेषण के माध्यम से यह भी देखा जा सकता है कि मानसिक दृढ़ता के कौन-से घटक खेल उपलब्धि में अधिक योगदान करते हैं। ग्रामीण और शहरी पृष्ठभूमि, खेल अनुभव, प्रशिक्षण सुविधाएं तथा प्रतियोगिता स्तर जैसे कारकों को भी सह-चर के रूप में शामिल किया जा सकता है। इससे क्षेत्र-विशिष्ट खेल मनोविज्ञान संबंधी जानकारी विकसित करने में सहायता मिलेगी।

निष्कर्ष

पूर्वी उत्तर प्रदेश के वॉलीबॉल खिलाड़ियों की खेल उपलब्धि को समझने में मानसिक दृढ़ता एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक आयाम है। आत्मविश्वास, एकाग्रता, भावनात्मक नियंत्रण, दबाव प्रबंधन, दृढ़ संकल्प और असफलता से उबरने जैसी क्षमताएं प्रतियोगितात्मक परिस्थितियों में खिलाड़ी के व्यवहार और प्रदर्शन से संबंधित हो सकती हैं। फिर भी खेल उपलब्धि बहुआयामी परिणाम है, इसलिए मानसिक दृढ़ता को शारीरिक फिटनेस, तकनीकी दक्षता, प्रशिक्षण, कोचिंग, टीम समन्वय और खेल सुविधाओं के साथ संयुक्त रूप से देखना आवश्यक है। पूर्वी उत्तर प्रदेश के संदर्भ में इस विषय पर व्यवस्थित अनुभवजन्य अध्ययन क्षेत्रीय खिलाड़ियों की मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को समझने तथा प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मानसिक कौशल को शामिल करने के लिए उपयोगी आधार प्रदान कर सकता है।

संदर्भ

1. कॉनॉटन, डी., हैनटन, एस., और जोन्स, जी. (2010)। दुनिया के बेहतरीन खिलाड़ियों में साइकॉलॉजी का विकास और रखरखाव। स्पोर्ट साइकोलॉजिकल, 24(2), 168-193।

2. कोल्टर, टी. जे., मैलेट, सी. जे., और गुच्चियार्डी, डी. एफ. (2010)। ऑस्ट्रेलियन सॉकर में साइकोलॉजिकल स्केटिंग करने वालों की राय: प्लेयर्स, माता-पिता और कोचों की राय। जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट्स साइंसेज, 28(7), 699-716।
3. क्रस्ट, एल. (2007)। खेल में मानसिक स्ट्रेटेजी: एक समीक्षक। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट एंड साइकोलॉजी, 5(3), 270-290।
4. गुच्चियार्डी, डी. एफ., और जोन्स, एम. आई. (2012)। बेहतरीन प्रदर्शन से आगे: किशोर क्रिकेटर्स में मानसिक स्केटर्स की सूची और विकास में सफलता। जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट एंड साइकोलॉजी, 34(1), 16-36।
5. गुच्चियार्डी, डी. एफ., गॉर्डन, एस., और डिमॉक, जे. ए. (2009)। युवा ऑस्ट्रेलियाई फुटबॉल खिलाड़ियों के लिए मानसिक स्ट्रक्चरल प्रशिक्षण कार्यक्रम का आकलन: I. एक मात्रात्मक विश्लेषण। जर्नल ऑफ़ एप्लाइड स्पोर्ट साइकोलॉजी, 21(3), 307-323।
6. गुच्चियार्डी, डी. एफ., हैनटन, एस., और मैलेट, सी. जे. (2012)। मानसिक स्टैसिल के मापन में प्रगति: मेंटल टैफनेस प्रश्नावली-48 का एक उदाहरण। स्पोर्ट, आर्क, और साइकोलॉजी, 1(3), 194-214।
गुच्चियार्डी, डी. एफ. (2012)। खेल में मनोवैज्ञानिक रणनीतियों को मापना: मनोवैज्ञानिक प्रदर्शन इन्वेंटरी-ए और दूसरे के पहले संस्करण की साइको अध्ययन। जर्नल ऑफ़ पर्सनैलिटी असेसमेंट, 94(4), 393-403।
7. गुच्चियार्डी, डी.एफ. (2017)। मानसिक सेंचुरी: प्रगति और सुपरमार्केट। मनोविज्ञान में वर्तमान राय, 16, 17-23।
8. गुच्चियार्डी, डी.एफ., झांग, सी., पोत्रुसामी, वी., सी, जी., और स्टेनलिंग, ए. (2016)। ऑस्ट्रेलियाई, चीनी और मलेशियन एथलीटों के बीच मानसिक क्रूरता सूची की क्रॉस-कल्चरल इनवेरियंस: एक बायसियन अनुमान दृष्टिकोण। जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट एंड एक्सरसाइज साइकोलॉजी, 38(2), 187-202।
9. गुच्चियार्डी, डी.एफ., पीलिंग, पी., डकर, के.जे., और डॉसन, बी. (2016)। जब चुनौतियां कठिन हों: मनोवैज्ञानिक शास्त्रीय और व्यवहार में दृढ़ता के साथ संबंध। जर्नल ऑफ़ साइंस एंड मेडिसिन इन स्पोर्ट, 19(1), 81-86।

10. गुच्चियार्डी, डी.एफ., हंटन, एस., और फ्लेमिंग, एस. (2017)। एलीट स्पोर्ट्स में मानसिक स्ट्रेटिजी और मानसिक स्वास्थ्य कॉन्सेप्टी कॉन्सेप्ट क्या हैं? थ्योरी और साक्ष्यों की एक नैरेटिव समीक्षा। जर्नल ऑफ साइंस एंड मेडिसिन इन स्पोर्ट, 20(3), 307-311।
11. गुच्चियार्डी, डी.एफ., हंटन, एस., गॉर्डन, एस., मैलेट, सी.जे., और टेम्बी, पी. (2015)। मानसिक ब्रांडी की अवधारणा: डाइमेंशनैलिटी, नोम ब्रांडी नेटवर्क और ट्रेटनीस की जांच। जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी, 83(1), 26-44।
12. जोन्स, जी., हैनटन, एस., और कॉनॉटन, डी. (2002)। मानसिक शेड्यूल क्या है? बेहतरीन खिलाड़ियों पर एक अध्ययन। जर्नल ऑफ एप्लाइड स्पोर्ट साइकोलॉजी, 14(3), 205-218।
13. जोन्स, जी., हैनटन, एस., और कॉनॉटन, डी. (2007)। दुनिया के सबसे बेहतरीन खिलाड़ियों में से एक साइकोलॉजिकल स्ट्रक्चरल का एक ढांचा। द स्पोर्ट साइकोलॉजिकल, 21(2), 243-264।
14. महोनी, जे.डब्ल्यू., गुच्चियार्डी, डी.एफ., एनटौमैनिस्, एन., और मैलेट, सी.जे. (2014)। खेल में मानसिक स्ट्रेटिजी: मोटिवेशनल कारण और विचारधारा और स्वास्थ्य के साथ संबंध। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स एंड एक्सरसाइज साइकोलॉजी, 36(3), 281-292। रज़ाना, एफ. एस., जन्नत, एम., और देवी, डी. के. (2026)। वॉलीबॉल खिलाड़ियों में मनोवैज्ञानिक स्तर: खेल की स्थिति, उपलब्धि के स्तर और लिंग के आधार पर विश्लेषण। जाम्बुरा हेल्थ एंड स्पोर्ट जर्नल, 8(2)।