



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## बैतूल जिले में चयनित खेल एथलीटों के भौतिक, शारीरिक विज्ञान, और मनोविज्ञान घटकों का तुलनात्मक अध्ययन

पंकज गायकवाड़<sup>1</sup> डॉ. संजीव कुमार यादव<sup>2</sup>

शोधार्थी<sup>1</sup>, सहायक प्रोफेसर<sup>2</sup>

शारीरिक शिक्षा विभाग<sup>1, 2</sup>

कलिंगा यूनिवर्सिटी, नया रायपुर, (छ.ग.)<sup>1,2</sup>

**अमूर्त:** बैतूल जिले में आदिवासी और गैर-आदिवासी एथलीटों के चयनित भौतिक, शारीरिक विज्ञान, और मनोविज्ञान घटकों का तुलनात्मक अध्ययन" शीर्षक से यह अध्ययन बैतूल जिले के स्थानीय खेल एथलीटों के शारीरिक, मानसिक, और भौतिक विकास की महत्वपूर्ण पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करता है। इस अध्ययन में आदिवासी और गैर-आदिवासी एथलीटों के बीच अंतर, उनके शिक्षात्मक स्तर, और उनके खेल प्रदर्शन में दृष्टिकोण के आधार पर तुलना की जाती है। यह अध्ययन न केवल खेल क्षेत्र में समृद्धि की साधने में मदद करेगा, बल्कि विभिन्न समुदायों के बीच सामाजिक समरसता और समानता को बढ़ावा देने में भी सहारा प्रदान करेगा।

### अध्ययन की पृष्ठभूमि

कुछ सबसे महत्वपूर्ण मानसिक कौशल प्रतिस्पर्धा की चिंता, प्रेरणा, लक्ष्य हैं सेटिंग, विश्राम, दृश्य, आत्म-चर्चा, आत्म-जागरूकता और नियंत्रण, एकाग्रता और आत्मविश्वास (रॉबर्ट एस वेनबर्ग और डैनियल गोल्ड, 2003)। इन पीएसटी में, हमने केवल प्रतिस्पर्धा की चिंता और खेल प्रेरणाओं का इलाज किया। सभी खेल, सफलता या असफलता भी भौतिक और के संयोजन से ही उत्पन्न होते हैं मानसिक क्षमताएं। अधिकांश कोच मानते हैं कि खेल कम से कम 50% मानसिक है।

प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी जीतते हैं या हारते हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि उन्होंने उस विशेष प्रदर्शन को कैसे किया दिन (रॉबर्ट एस वेनबर्ग और डैनियल गोल्ड, 2003)। शोधकर्ता ने 2016/17 इथियोपियाई के पीएसटी स्तरों को खोजने और इंगित करने का प्रयास किया है फुटबॉल और एथलेटिक प्रतियोगियों के मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण स्तर। में रखते हुए दृष्टिकोण का आकलन करना आवश्यक था और इसे उनकी समझ के लिए संभव बनाया उनके प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए मनोवैज्ञानिक कौशल का स्तर। ऐसा प्रतीत होता है कि उत्तरी भारत में अनुप्रयुक्त खेल मनोविज्ञान कार्यक्रमों की कमी है अमेरिका, जो पर्याप्त रूप से सलाहकारों का चयन और प्रशिक्षण करता है। उपलब्ध कार्यक्रम आमतौर पर विश्वविद्यालय के शैक्षणिक कार्यक्रम होते हैं और इसके लिए बहुत कम या कोई प्रशिक्षण प्रदान नहीं किया जाता है क्षेत्र में परामर्श कार्य (ऑर्लिक एंड पार्टिंगटन, 1987)।

ऑर्लिक और पार्टिंगटन (1987) आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों और प्रशिक्षकों को प्रासंगिक सिखाने के लिए निर्देशित क्षेत्र अनुभव का सुझाव देते हैं मानसिक कौशल। यह विकासशील देशों या पूरी तीसरी दुनिया की भी समस्या है देशों। विशेष रूप से इथियोपिया के लिए आते हैं, यह समस्यात्मक मुद्दों पर उद्धारकर्ता था / है टीम या व्यक्ति के किसी भी विषय में कोई भी एथलीट। आप में से कुछ लोग पूछेंगे कि इस स्तर पर इस विषय को एक विशाल समस्या के रूप में क्यों उठाया गया।

यह हमें इतने सारे और मूल्यवान नपुंसक कौशल सिखाता है। जैसा कि हम जानते हैं कि इसे विकसित करने की आवश्यकता है और एथलीट को अधिकतम करने के लिए आवश्यक व्यक्तियों के व्यवहार कौशल का अनुकूलन करें प्रदर्शन। एक दिन का व्याख्यान पर्याप्त नहीं है। द्वारा नियमित प्रशिक्षण की आवश्यकता है भौतिक के रूप में सही ढंग से विकसित और लागू करने के लिए व्यवस्थित और वैज्ञानिक आधार कौशल। सटीक और संक्षेप में हमें पीएसटी/संज्ञानात्मक कौशल और रणनीतियों/वह सीखने की आवश्यकता है खेल प्रदर्शन और पर्यावरण को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक हैं। के क्षण घबराहट, चिंता, प्रेरणा, भावना, आत्मविश्वास और अन्य पीएसटी अप और करते हैं चढ़ाव हर स्तर पर शारीरिक प्रदर्शन में बाधा डाल सकता है।

अनुसंधान प्रश्न मनोवैज्ञानिक गुण जन्मजात विशेषताएँ हैं जिन्हें सिखाया नहीं जा सकता। कुछ कोच सोचते हैं कि आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों में या तो वे मनोवैज्ञानिक गुण होते हैं या वे नहीं होते हैं। इस वजह से अधिकांश कोचों का पतन हो जाता है कि हम उनमें कोई मूल्य नहीं जोड़ सके जो नहीं था। कुछ कोच यह भी मानते हैं कि मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण नहीं है महत्वपूर्ण और आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों को तैयार करने के लिए केवल कठिन शारीरिक परिश्रम आवश्यक है। आज बड़े-बड़े प्रशिक्षक, माता-पिता और खेल प्रेमी इसके महत्व को समझ चुके हैं मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण के बारे में, लेकिन यह नहीं पता कि कैसे कार्यान्वित किया जाए। अधिकांश एथलीट और कोच महसूस करते हैं कि इन कौशलों का अभ्यास करना समय की बर्बादी है। एक बार सब मनोवैज्ञानिक कौशल सीखे जाते हैं, उन्हें नियमित अभ्यास सत्र में शामिल किया जाता है और फिर प्रतिस्पर्धा में, उनके लिए एक निर्दिष्ट समय निर्धारित किए बिना अभ्यास। मानसिक/मनोवैज्ञानिक कौशल के लिए निर्धारित अभ्यास कम होना चाहिए शारीरिक क्रियाओं से तुलना करना। छोटी अवधि के लिए अभ्यास करना महत्वपूर्ण है समय और नियमित आधार पर। संक्षेप में, अधिकांश अन्य चीजों की तरह, जितना अधिक आप इसका उपयोग करते हैं उचित रूप से, आप जितने बेहतर बनेंगे। समय के साथ प्रतिक्रियाओं का अभ्यास किया और सीखे गए मनोवैज्ञानिक कौशल और रणनीतियाँ स्वचालित हो जाती हैं। इसके विपरीत में इथियोपिया ये सभी उपेक्षित थे/हैं। तो इन और अन्य अनुपयुक्तता के रूप में, इस अध्ययन में निम्नलिखित स्पष्ट, विशिष्ट और दृष्टिगोचर बुनियादी बातों को उभारने का प्रयास किया गया था प्रदान किए गए निष्कर्ष प्राप्त करने के लिए प्रश्न।

- ✦ क्या खेल प्रेरणाओं में टीम और व्यक्तिगत आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों का कोई अंतर है?
- ✦ प्रतियोगिता में पुरुष और महिला फुटबॉल खिलाड़ियों के बीच कोई संबंध है चिंता?
- ✦ कैसे उच्च या निम्न आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों की संज्ञानात्मक, दैहिक स्थिति चिंता और आत्मविश्वास में अलग मामला कारक?
- ✦ दोनों आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों के आंतरिक, बाह्य और प्रेरणा स्तर क्या हैं?
- ✦ क्या प्रतिस्पर्धा की चिंता और के बीच कोई संबंध या अंतर था टीम और व्यक्तिगत आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों पर प्रेरणा?
- ✦ भीतर प्रतिस्पर्धा या प्रेरक स्तरों के संबंध या मतभेद कैसे थे खेलने की स्थिति और सेक्स के साथ?
- ✦ वहाँ संबंध या प्रतिस्पर्धा या प्रेरक स्तरों के मतभेद थे एथलेटिक्स इवेंट्स?
- ✦ कोई कैसे इस तथ्य पर विवाद कर सकता है कि मन की स्थिति का भौतिक से बहुत कुछ लेना-देना है प्रदर्शन के
- ✦ क्या आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों के मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण के आधार पर कोई विचार किया गया था विभिन्न खेल आयोजन?
- ✦ क्या स्कोर रैंक क्लबों के बीच टीम के खिलाड़ियों पर पीएसटी का एक कारक है?
- ✦ आम तौर पर बीच में मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण में कोई मतभेद थे टीम और व्यक्तिगत, और पुरुष और महिला, एथलीट?
- ✦ बिना किसी विशेष व्यक्ति के आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों को कैसे प्रेरित करें? अभी तक लगभग कुछ भी नहीं है किया गया मानसिक कारक जो किसी भी अधिक अच्छे प्रदर्शन को रोकने की प्रवृत्ति रखते हैं उन कारकों की पहचान करने की कोशिश कर रहा है जो खराब प्रदर्शन का उत्पादन करते हैं।
- ✦ वार्षिक प्रशिक्षण योजना में कार्यक्रम शारीरिक कौशल प्रशिक्षण के साथ मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण अलग क्यों नहीं रखा जाता है?
- ✦ कोच, माता-पिता और खेल प्रशंसक कुछ आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों की मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं जो हैं अभ्यास में शारीरिक रूप से शीर्ष और प्रतिभाशाली हैं, लेकिन वे ऐसा करने में सक्षम नहीं दिखते

अध्ययन का महत्व शोधकर्ता द्वारा व्यावहारिक अवलोकन से, यह माना जा सकता है कि मैं सामान्य एथलेटिक्स प्रशिक्षण केवल लंबी अवधि के लिए चलने पर केंद्रित है वर्ष और फुटबॉल और अन्य गेंद खेलों में हमेशा गेंद के साथ प्रशिक्षण दिया जाता है, लेकिन पीएसटी सहित अन्य वैज्ञानिक और व्यवस्थित प्रशिक्षण सिद्धांतों के बिना। लेकिन वैज्ञानिक और व्यवस्थित तकनीकी प्रशिक्षण समग्रता को बढ़ाने का सबसे अच्छा तरीका है शारीरिक फिटनेस स्तर और मनोवैज्ञानिक कौशल। लेकिन इथियोपियाई कोच और आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों ने बराबर नहीं दिया या भले ही कुछ घटकों पर जोर दिया हो मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण। शोधकर्ता खेल प्रतियोगिता चिंता को अलग करने और संबंधित करने के लिए आयोजित किया गया था और टीम और व्यक्तिगत खेल प्रकारों के बीच उनके स्तर से प्रेरणा विभिन्न अध्ययन समूहों में इथियोपिया। इसलिए, शोधकर्ता दृष्टिकोण और डाल दिया निम्नलिखित महत्व इस प्रकार है;

- ✦ व्यावहारिक के अलावा पीएसटी सैद्धांतिक समझ पर सुराग देने के लिए निष्पादन।
- ✦ प्रशिक्षकों को यह जानने के लिए संकेत दें कि कौन गोपनीय रूप से उच्च, मध्यम या निम्न चिंता है, और प्रशिक्षण में और प्रतियोगिता से पहले अच्छे या बुरे उद्देश्यों में।
- ✦ यह प्रशिक्षकों और आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों को अपनी प्रशिक्षण योजना तैयार करने और लागू करने के लिए उपयोग करता है पीएसटी सहित।
- ✦ पीएसटी के बहुत महत्वपूर्ण प्रकारों, तरीकों और सिद्धांतों को अप्रत्यक्ष रूप से खोजें प्रशिक्षण के अंत तक उन प्रशिक्षकों और आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों को प्रशिक्षण देने पर अधिक जोर दिया जाता है और प्रतियोगिता का मौसम। आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों के मनोवैज्ञानिक कौशल का अनुमान लगाने के लिए प्रशिक्षकों/प्रबंधकों को संकेत देना प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षण स्तर और प्रतियोगिता से पहले यदि कोई विकल्प हो पुनः प्लेसमेंट को पुनर्व्यवस्थित करें।
- ✦ सभी जिम्मेदार निकायों के लिए एक रूपरेखा के रूप में उपयोग करें कि भौतिक के साथ पीएसटी को कैसे वितरित किया जाए के प्रदर्शन को बनाए रखने और बढ़ाने के लिए सभी स्तरों में प्रशिक्षण कार्यक्रम बिना किसी लंबे समय के युवा और वयस्क आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों के लिए दोनों प्रकार के खेल उनकी उपलब्धियों के लिए उनके प्रशिक्षण और प्रतियोगिता में रुकावटें।

यह एक संदर्भ सामग्री के रूप में कार्य करता है यदि संबंधित जांच करने वाला कोई है यह और संबंधित शोध विषय।

## अध्ययन की समीक्षा

आत्मविश्वास की स्थिति और संदेह की स्थिति: अधिक समझ हासिल करने के लिए आपके आत्मविश्वास में स्थिरता, यह जानना आवश्यक है कि वास्तव में इसका कारण क्या है उतार चढ़ाव। एक स्वच्छ पृष्ठ को दो स्तंभों में विभाजित करें। पहले कॉलम को 'हाई कॉन्फिडेंस सिचुएशंस' और दूसरे कॉलम 'लो-कॉन्फिडेंस सिचुएशंस' को लेबल करें। पहले कॉलम में, अपने खेल में उन सभी परिस्थितियों या परिस्थितियों की सूची बनाएं जिनमें आप पूरी तरह से आश्वस्त महसूस करते हैं। दूसरे कॉलम में, स्थितियों को सूचीबद्ध करें या परिस्थितियां जो कभी-कभी आपके आत्मविश्वास को कम कर देती हैं। स्पष्ट रूप से उन स्थितियों की पहचान करना जो आपको असहज महसूस कराती हैं, इस दिशा में पहला कदम है अधिक आत्मविश्वास का निर्माण। हम इनमें से कुछ में इन सूचियों पर वापस आएं शेष अभ्यास, लेकिन अभी के लिए, यह सिर्फ आपकी क्षमता बढ़ाने के लिए काम करना चाहिए था उन क्षेत्रों के बारे में जागरूकता जिन्हें सुधारा जा सकता है।

2: द स्पोर्टलाइट ऑफ एक्सीलेंस: यह विजुअलाइज़ेशन व्यायाम मानसिक को फिर से बनाता है पिछले प्रदर्शन की सफलता से जुड़ी स्थिति और आपको पाटने में मदद मिलेगी आपकी क्षमता और आत्मविश्वास के बीच का अंतर: कल्पना करें कि सामने एक मीटर की दूरी पर फर्श पर एक विशाल स्पोर्टलाइट मुस्करा रहा है आप। द लिग एचटी बीम व्यास में लगभग एक मीटर है □ अब अपने खेल करियर के उस समय के बारे में सोचें जब आप थे अपनी क्षमता के चरम पर प्रदर्शन करना - शायद पहले कॉलम का उपयोग करना आपका मार्गदर्शन करने के लिए अभ्यास 1 से। आपके द्वारा किया गया प्रत्येक आंदोलन एक के बारे में लाया सफल परिणाम और सब कुछ बस बिना ज्यादा के बहता हुआ लग रहा था सचेत प्रयास अलग अवस्था में (यानी खुद को बाहर से देखकर) जांच करें आपकी पांच इंद्रियों में से प्रत्येक।

अपने आप को सर्कल के अंदर देखें और उत्कृष्टता प्राप्त करें। कल्पना कीजिए कि मंडली के भीतर 'आप' क्या देख रहा है, सुन रहा है, महसूस कर रहा है, और महक। अपने मुंह में 'सफलता का स्वाद' देखें, अब स्पोर्टलाइट में कदम रखें और पूरी तरह से जुड़ें ताकि आप हैं अपनी आँखों से और वास्तविक समय में घटनाओं का अनुभव करना।

दोबारा, ध्यान दें जो आप देख रहे हैं, सुन रहे हैं, महसूस कर रहे हैं, सूँघ रहे हैं और चख रहे हैं □ ध्यान दें कि यह वास्तव में कैसा लगता है ताकि आप इसे इच्छानुसार पुनः उत्पन्न कर सकें जब भी आपका आत्मविश्वास कम हो रहा हो।

3: सकारात्मक आत्म-चर्चा: सकारात्मक आत्म-चर्चा आपको पुष्टि करेगी कि आपके पास है कौशल, क्षमताएं, सकारात्मक दृष्टिकोण और विश्वास जो कि निर्माण खंड हैं सफलता।



आपके द्वारा चुने गए बयानों को जीवंत होना चाहिए, जुबान से उतरना चाहिए, और प्रतियोगिता से पहले अच्छी तरह से अभ्यास करें। सबसे बढ़कर, उन्हें पूरी तरह से होना चाहिए विश्वसनीय। आपको इनका उपयोग विशेष रूप से कम आत्मविश्वास वाली स्थितियों में करना चाहिए आपने

अभ्यास 1 के दूसरे कॉलम में पहचान की। यहाँ मदद के लिए कुछ उदाहरण दिए गए हैं आप अपनी खुद की रचना में: बॉक्सर - मेरे पास स्टील की मुट्टी है बास्केटबॉल खिलाड़ी (फ्री थ्रो के लिए) - यह सिर्फ मैं और टोकरी है अमेरिकी फुटबॉल में रक्षात्मक लाइनमैन - कोई भी आगे बढ़ने वाला नहीं है हैमर थ्रोअर - मैं स्टिंगर्स का राजा हूँ जुडो खिलाड़ी - मैं एक बैल की तरह मजबूत हूँ स्की-जम्पर - मेरी टाइमिंग हमेशा सही रहती है स्प्रिंटर - बैंग के बी पर जाएं फुटबॉल में स्ट्राइकर - मैं हर मौके में स्लॉट करूंगा चार या पांच सकारात्मक स्व-कथनों की अपनी सूची बनाएं और उन्हें पढ़ें हर रात सोने से पहले और हर सुबह उठते ही अपने आप को। बार-बार उपयोग के माध्यम से, वे आपके अवचेतन में अंतर्निहित हो जाएंगे और आपके पास होंगे आपके खेल प्रदर्शन पर गहरा प्रभाव।

4: अपने प्रतिद्वंद्वी की कमजोरियों का फायदा उठाना: आपके प्रतिद्वंद्वी को संदेह होगा और डरता है कि वे आपसे छिपाने की पूरी कोशिश करेंगे। किसी भी इंसान की तरह, वे हैं चिंता, थकान और अनिर्णय के लिए अतिसंवेदनशील। अगर आप सोचने में समय लगाते हैं आपके विरोधी, आपकी किन कमजोरियों और कमजोरियों पर आसानी से ध्यान केंद्रित कर सकते हैं शोषण करना। आपकी सहायता के लिए यहां कुछ विशिष्ट दिशानिर्देश दिए गए हैं: □ अपने विरोधियों के वीडियो फुटेज का अध्ययन करें और विश्लेषण करें कि अक्सर क्या होता है उनके लिए गलत होने वाली चीजें। हो सकता है कि वे अंडर परफॉर्म न कर पाएं कुछ शर्तों - जैसे पाउला रेडक्लिफ की गर्मी और उमस में एथेंस ओलम्पिक-या उनके खेल का कोई खास हिस्सा अलग है कमजोरी। उदाहरण के लिए, ब्रिटिश टेनिस खिलाड़ी ग्रेग रुडेस्की को जाना जाता था एक कमजोर बैकहैंड है जिसका विरोधी अक्सर फायदा उठाना चाहेंगे, यदि आप एक व्यक्तिगत खेल खेलते हैं जिसमें सूकर जैसे सटीक कौशल की आवश्यकता होती है या गोल्फ, अपने प्रतिद्वंद्वी को बर्खास्त देने का एक बिंदु बनाएं जब उनके पास ए लकी स्ट्रोक लेकिन जब वे वास्तव में कुशल हों तो कुछ न कहें टीम के खेल में, उन खिलाड़ियों की पहचान करें जो आसानी से घायल हो जाते हैं और पता करें कि क्या है उन्हें लाल देखने के लिए टिगर करता है। इसका इस्तेमाल इटली के डिफेंडर मार्को मातेराज़ी ने किया तकनीक, हालांकि विवादास्पद तरीके से, 2006 के फाइनल में फुटबॉल विश्व कप।

मटेराज़ी ने कथित तौर पर एक अपमानजनक व्यक्तिगत कहा फ्रांसीसी कप्तान जिनेदिन जिदान की टिप्पणी जिन्होंने बुरी तरह प्रतिक्रिया व्यक्त की। जिदाने माटेराज़ी के सिर पर हिंसक तरीके से वार किया और इसके परिणामस्वरूप उसे तुरंत भेज दिया गया।

इटली ने मैच जीत लिया कुछ विरोधियों को वे जो समझते हैं उससे अत्यधिक परेशान हो जाएंगे अनुचित रेफरी निर्णय। मित्रवत और सम्मानित होने का एक बिंदु बनाएं मैच अधिकारियों के प्रति और ऐसा करने में, कम से कम अवचेतन स्तर पर, वे किसी भी 50-50 कॉल में आपके पक्ष में फैसला सुनाने की अधिक संभावना रखते हैं; जब आपके प्रतिद्वंद्वी का फॉर्म अच्छा चल रहा हो, तो रणनीति का उपयोग करें जो धीमा हो उनके प्रवाह को तोड़ने के लिए मिलान करें। अमेरिकी टेनिस स्टार जॉन मैकेनरो इसके निर्विवाद गुरु थे; उनके ऑन-कोर्ट रेंट ने भी कमाई की उन्हें 'सुपरब्रेट' का उपनाम दिया गया है।

5: ध्वनि की शक्ति का उपयोग करना: संगीत में अद्वितीय गुण होते हैं, जिनमें से यह है किसी के आत्मविश्वास को प्रेरित करने, प्रेरित करने और बढ़ाने की क्षमता। के साथ अनेक धुनें हैं प्रेरणादायक गीत या मजबूत अतिरिक्त-संगीत संघ जिनका आप उपयोग कर सकते हैं प्रतियोगिता से पहले अपना आत्मविश्वास बढ़ाएं। अच्छे उदाहरणों में आई बिलीव आई शामिल हैं कैन फ्लाई बाय आर केली (62बीपीएम), द बेस्ट बाय टीना टर्नर (104बीपीएम) और गोल्ड बाय स्पंदाउ बैले (143बीपीएम)।

आप अपने mp3 पर कुछ ट्रैक चलाने का प्रयास करना पसंद कर सकते हैं प्री-इवेंट रूटीन के हिस्से के रूप में खिलाड़ी। एक सुझाव के रूप में यदि आप आत्मविश्वास महसूस करना चाहते हैं और अपनी शारीरिक उत्तेजना को कम रखें, धीमी गति वाले ट्रैक चुनें (अर्थात 110 बीपीएम से नीचे)। लेकिन, साइक-अप करने के लिए; एक उच्च गति (यानी 110bpm से अधिक) के लिए जाएं, और 150bpm से अधिक गति तक बिल्ड-अप करें, प्रतिस्पर्धा करने से पहले बस आवेदन करें। निगरानी प्रदर्शन आत्मविश्वास और चिंता को कम करने का एक प्रमुख पहलू है स्तर।

बंडुरा (1997) ने निष्कर्ष निकाला कि महारत के अनुभव एक महत्वपूर्ण घटक हैं: 'किसी की महारत के अनुभव संज्ञानात्मक के माध्यम से आत्म-प्रभावकारिता विश्वासों को प्रभावित करते हैं ऐसी सूचनाओं का प्रसंस्करण' और वह सफलता आत्मविश्वास को बढ़ावा देगी भविष्य। 'अगर कोई बार-बार इन अनुभवों को सफलताओं, आत्म-प्रभावकारिता के रूप में देखता है विश्वास बढ़ेगा, अगर इन अनुभवों को विफलताओं, आत्म-प्रभावकारिता के रूप में देखा गया विश्वास कम हो जाएगा' जिसका अर्थ है कि कलाकारों को किसी भी अनुभव को देखना चाहिए और इससे सकारात्मकता लें क्योंकि यह बनने के बजाय भविष्य के प्रदर्शन में मदद करेगा निराश और संभावित रूप से असफल होने से खेल छोड़ने का कारण बन सकता है। आगे के लिए हालांकि, बंडुरा यह भी पुष्टि करता है कि सफलता में अति आत्मविश्वास का कारण हो सकता है शालीनता जो प्रदर्शन के लिए हानिकारक हो सकती है, विशेष रूप से कठिन परिस्थितियों में परिस्थिति।

आत्मविश्वास में सुधार का एक सफल तरीका वीडियो देखने के माध्यम से है पिछले प्रदर्शन। यह दो रूपों में से एक में हो सकता है, या तो अन्य व्यक्तियों का या स्वमूल्यांकन।

## अनुसंधान डिजाइन और पद्धति

डेटा स्रोत और नमूना आकार तकनीक सोच-विचार

इस शोध में प्राथमिक एवं द्वितीयक दोनों स्रोतों का प्रयोग किया गया है। ए प्राथमिक डेटा: शोधकर्ता वर्णनात्मक शोध द्वारा हेरफेर करना चाहता है डिजाइन। जब हमने प्राथमिक डेटा/प्रतिभागियों पर चर्चा की, तो लेखक का चयन किया गया डेटा सैपलिंग तकनीक (सरल यादृच्छिक) को मिलाकर सभी इथियोपियाई क्लबों के विषय और उद्देश्यपूर्ण नमूनाकरण। नमूना स्रोतों के संदर्भ में लेखक का वितरण अध्ययन के केंद्रित क्षेत्र दो अलग-अलग खेल प्रकार/विषय थे। से टीम स्पोर्ट्स फुटबॉल और इंडिविजुअल स्पोर्ट्स से एथलेटिक्स टोटल सैपल थे 495 इथियोपियाई थे। 269(54.3) पुरुष और 226(45.7) महिलाएं 18 से लेकर 32 साल।

प्रतिभागियों ने टीम स्पोर्ट, फुटबॉल (एन = 231) और में प्रतिनिधित्व किया व्यक्तिगत खेल, एथलेटिक्स (एन = 264)। फुटबॉल एथलीट, एन = 231 (46.7%); 121 पुरुष और 110 महिला), एथलेटिक्स, एन = 264; 248 पुरुष और 116 महिलाएं। हमारे जैसे देखा है, पुरुषों की संख्या महिलाओं से अधिक है। सभी नमूना विषय शामिल थे इथियोपियाई प्रीमियर लीग फुटबॉल क्लब और प्रथम श्रेणी एथलेटिक्स क्लब से। नमूनों की संरचनाएं आयु वर्ग, खेल आयोजनों, सेक्स के साथ डिजाइन की गई थीं खेल आयोजन, खेल की स्थिति, खेल अनुशासन और वार्षिक प्रतियोगिता रैंक या परिणाम।

आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों ने अंतरराष्ट्रीय, महाद्वीपीय, राष्ट्रीय स्तर और में भाग लिया 2016/17 के पूरे वर्ष में विभिन्न प्रतियोगिताओं में काउंटी में। आयु श्रेणियों में तीन उप विभाजन थे। पहले 18-22 वर्ष (युवा खिलाड़ी, 164: 33%), दूसरी बात; 23-27 वर्ष (अधिकांश नमूना आकार 265:54%) और तीसरा; 28-32 वर्ष (सबसे कम नमूना आकार, 66: 13%) का हिसाब लगाया गया। अध्याय- III अनुसंधान डिजाइन और पद्धति 59 बी माध्यमिक डेटा: इस अध्ययन में किताबों, इंटरनेट, पत्रिकाओं का इस्तेमाल किया गया था; अनुसंधान कार्य और ये सभी गौण स्रोत थे जो विभिन्न क्षेत्रों में अनुसंधान का निर्माण करते हैं सहायक विचार।

अध्ययन की जनसंख्या और जनसांख्यिकी

टीम स्रोत टीम खेल प्रकार के विषयों में, लेखक को उनके रैंकों द्वारा चुना जाता है। ये सबसे ऊपर हैं दो (पहली और दूसरी रैंक), मध्य दो (आठवीं और नौ रैंक), और नीचे दो (पंद्रह और सोलह रैंक)।

तालिका 3.1: सभी इथियोपियाई पुरुष फुटबॉल प्रीमियर लीग क्लब 2016/17 कुल आकार कोई क्लब का नाम क्षेत्र रैंक कुल आकार 1 किडस जॉर्जिस अदीस अबाबा 1 सेंट 30 2 डेबिट अदीस अबाबा 2 दूसरा 27 3 एडामा सिटी ओरोमिया क्षेत्र 3 तीसरा 26 4 सिदाम बुना देबब क्षेत्र 4 वें 25 5 इथियोपिया बुना अदीस अबाबा 5 वें 26 6 फैसिल केनेमा अमहारा क्षेत्र 6 वें 25 7 वोल्द्या केनेमा अमहारा क्षेत्र 7 वें 24 8 मेकेलाकेया अदीस अबाबा 8 वें 29 9 वोलायता दीचा डेबब क्षेत्र 9 वें 26 10 हवासा केनेमा देबूब क्षेत्र 10वीं 25 11

द्विरे दावा दिरे दावा 11वां 24 12 अरबा मिनच केनेमा देबूब क्षेत्र 12वीं 25 13 मेब्रत हायल अदीस अबाबा 13वां 27 14 जीमा अबा बुना ओरोमिया क्षेत्र 14वां 25 15 इथियोपिया निगिड बैंक अदीस अबाबा 15वां 28 16 अदीस अबाबा सिटी अदीस अबाबा 16 वीं 28 कुल 413

### आंकड़ों का विश्लेषण और अध्ययन के परिणाम

अध्ययन के निष्कर्ष पुरुष और महिला के लिए स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस चर, शरीर संरचना चर और कोलेस्ट्रॉल चर में निम्नलिखित परिवर्तनों को प्रकट करते हैं चौदह सप्ताह के विशिष्ट शारीरिक स्वास्थ्य व्यवस्था का पालन करने वाले पुरुष विषय। निष्कर्ष बताते हैं कि पुरुष और महिला दोनों विषयों में आईसीएचपीईआर स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस टेस्ट चर पर प्री टू पोस्ट टेस्ट से काफी सुधार हुआ है, जैसे कार्डियोवैस्कुलर सहनशक्ति (एक मील रन), मांसपेशी सहनशक्ति (सिट अप), मांसपेशी शक्ति (पुल अप के मामले में) पुरुषों और महिलाओं के मामले में संशोधित पुल अप्स), लचीलापन (बैठना और पहुंचना), और शरीर संरचना (ट्राइसेप्स और बछड़े की त्वचा की सिलवटों का योग)।

उपरोक्त चरों पर पुरुष और महिला विषयों के बीच प्री टू पोस्ट टेस्ट स्कोर की तुलना के मामले में, यह पाया गया कि कार्डियोवैस्कुलर एंड्योरेंस और मस्कुलर एंड्योरेंस में महिलाओं की तुलना में पुरुषों में काफी सुधार हुआ। हालांकि लचीलेपन के मामले में महिलाओं ने पुरुषों की तुलना में काफी बेहतर सुधार दिखाया। मांसपेशियों की ताकत और शरीर की संरचना (ट्राइसेप्स और बछड़े की त्वचा की सिलवटों का योग) के मामले में, पुरुष और महिला विषयों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं देखा गया।

शारीरिक शिक्षा का एक सुनियोजित व्यवस्थित कार्यक्रम शरीर की लगभग हर प्रणाली में शारीरिक परिवर्तन लाता है। मोटर क्षमताओं के सुधार में दीर्घकालिक प्रशिक्षण कार्यक्रम के लाभकारी प्रभाव गहराई से देखे गए हैं। इसलिए, वर्तमान अध्ययन के विषयों के लिए यह काफी स्पष्ट था

शारीरिक शिक्षा के नियमित, नियोजित कार्यक्रम में चौदह सप्ताह की भागीदारी के बाद शारीरिक फिटनेस चर में महत्वपूर्ण सुधार हुआ है। सिम्पसन और प्रीस्ट द्वारा किए गए अध्ययनों में शारीरिक गतिविधि में भाग लेने का स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस पर सकारात्मक प्रभाव स्थापित किया गया है।

शरीर रचना चर के मामले में, चौदह सप्ताह के विशिष्ट शारीरिक स्वास्थ्य व्यवस्था के परिणामस्वरूप पुरुष और महिला दोनों विषयों ने शरीर के कुल वजन और वसा के वजन में महत्वपूर्ण कमी दिखाई। हालांकि लीन बॉडी मास में बदलाव के मामले में कोई खास बदलाव नहीं देखा गया। निष्कर्षों ने यह भी संकेत दिया कि महिलाओं की तुलना में पुरुषों में वसा वजन में महत्वपूर्ण कमी देखी गई।

शरीर की संरचना में परिवर्तन कैलोरी सेवन और कैलोरी व्यय के बीच संतुलन पर निर्भर करता है। बढ़ी हुई शारीरिक गतिविधि के अनुकूलन का स्पष्ट रूप से उतक में चयापचय प्रक्रिया पर गहरा प्रभाव पड़ता है, जिसके परिणामस्वरूप अंततः वसा डिपो और दुबला शरीर द्रव्यमान अनुपात में शानदार परिवर्तन होते हैं। नियमित शारीरिक गतिविधि भी मांसपेशियों की अतिवृद्धि में प्रभाव डालती है। गहन मांसपेशियों के व्यायाम और अनुकूलन से चयापचय परिवर्तन होते हैं और मांसपेशियों में फैटी एसिड का उपयोग बढ़ जाता है और इस प्रकार कुल शरीर में वसा में कमी आती है।

## सारांश, निष्कर्ष और सिफारिश

पुरुषों का औसत स्कोर अपनी प्रतिस्पर्धा में कम आत्मविश्वास रखते थे। इसलिए, सामान्य के रूप में निष्कर्ष और सिफारिश 188 आउटपुट से संक्षेपण में हमने अनुमान लगाया था कि लिंग कम महत्वपूर्ण है संज्ञानात्मक स्थिति चिंता पर प्रभाव और दैहिक स्थिति चिंता पर कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं और पुरुष और महिला दोनों आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों में उनकी प्रतियोगिता के दौरान आत्मविश्वास। जैसा इथियोपियन 2016/17 प्रीमियर लीग प्रतियोगिता सीज़न के सभी खिलाड़ी बिना सेक्स के उच्च संज्ञानात्मक और दैहिक स्थिति की चिंता होने से मतभेद हुए और कम आत्मविश्वास। पुरुषों के क्लब रैंक पर प्रतियोगिता की चिंता के बारे में, जैसा कि हमने देखा औसत मूल्य शोधकर्ता ने निष्कर्ष निकाला कि इसमें अधिक दैहिक स्थिति की चिंता थी पुरुष शीर्ष और मध्य स्कोरर एथलीट, नीचे स्कोरर क्लब एथलीट कम थे दोनों की तुलना में।

बॉटम स्कोरर क्लब आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों का परिणाम कम रहा पर्यावरणीय कारकों को नियंत्रित करने की क्षमता। इससे हमें टॉप स्कोरर क्लब का संकेत मिला आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों में अच्छा दैहिक चिंता नियंत्रण तंत्र और स्वयं को विकसित करना था वर्ष में आत्मविश्वास क्षमता इथियोपिया में 2016/17 प्रतियोगिता सीज़न। लेकिन दो स्कोररों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं था। आत्मविश्वास खेल में सबसे महत्वपूर्ण मानसिक कारक है कि कितनी दृढ़ता से आप अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की अपनी क्षमता में विश्वास करते हैं। आत्मविश्वास इतना महत्वपूर्ण है क्योंकि आपके पास अच्छा प्रदर्शन करने की दुनिया की सारी क्षमता हो सकती है, इसलिए; बॉटम स्कोरर टीम स्पोर्ट आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों में मध्य की तुलना में आत्मविश्वास का स्तर कम था स्कोरर। आम तौर पर, महिलाओं के क्लब रैंक पर प्रतिस्पर्धा की चिंता के बारे में इथियोपिया के शीर्ष और मध्य स्कोरर फुटबॉल खिलाड़ियों में अनुकूलन के अच्छे गुण थे प्रत्येक प्रतियोगिता सत्र में पर्यावरण की स्थिति।

मिडिल स्कोरर टीम स्पोर्ट शीर्ष स्कोरर की तुलना में आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों का आत्मविश्वास स्तर अधिक था। यह द्वारा समर्थित है हाल की जांच में पाया गया कि पुरुष और महिला एथलीट तनाव से पीड़ित हैं a जीतने के लिए दबाव के परिणाम: अत्यधिक चिंता, हताशा संघर्ष, जलन और भय, जिसने उनके मानसिक या भावनात्मक स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित किया (हम्फ्री, यो और बो 2000)। भारी खेल कार्यक्रम, टीम के खिलाड़ियों के लिए प्रतियोगिता, मीडिया और निष्कर्ष और सिफारिश 189 प्रशंसकों के साथ-साथ ट्रॉफी जीतने का दबाव सभी खिलाड़ियों के विकास में एक भूमिका निभाते हैं उच्च तनाव और चिंता का स्तर (हीदर, 2010), विशेष रूप से दैहिक स्तर चिंता। हालाँकि, दैहिक चिंता और इसके प्रभाव पर शोध की कमी के बाद से प्रदर्शन, खेल मनोवैज्ञानिक अभी भी बीच संबंध निर्धारित करने में विफल रहे वे चर।

इस परिणाम के कारण; लेखक का अनुमान है कि, इथियोपियाई मध्य स्कोरर शीर्ष स्कोरर खिलाड़ियों की तुलना में महिला फुटबॉल खिलाड़ियों में बेहतर आत्मविश्वास था 2016/17। ची स्क्रायर टेस्ट में संज्ञानात्मक, टीम और व्यक्तिगत आदिवासी और गैर आदिवासी एथलीटों की दैहिक स्थिति की चिंता परिणाम ने हमें बताया कि अत्यधिक समस्याग्रस्त थे और यह उन्हें नेतृत्व करने के लिए जाना जाता है अपनी गतिविधियों को बखूबी अंजाम दे पाते हैं। चिंता, एक नकारात्मक भावनात्मक के रूप में, प्रभावित करती है खेल प्रतियोगिताओं में धारणाएँ, जहाँ बड़ी संख्या में एथलीट विचार करते हैं प्रदर्शन के प्रति दुर्बल होने की चिंता, जिसके परिणामस्वरूप कमी हो सकती है कई शोधों से पता चला है कि किसी प्रतियोगिता में जीत इस बात पर निर्भर करती है कि एक एथलीट कैसा है अपने चिंता स्तर को नियंत्रित कर सकते हैं (हमरा, 2001)। खेल के प्रकार के आधार पर इथियोपियाई दोनों एथलीट एक-दूसरे से स्वतंत्र थे संज्ञानात्मक स्थिति चिंता लेकिन वे अत्यधिक चिंतित थे और इससे प्रभावित थे प्रतियोगिता की स्थितियाँ।

## ग्रंथ सूची

एटकिंसन ई बर्न और आरएस वुड्स वर्थ, डिक्शनरी ऑफ साइकोलॉजी, गोयल सब 1988, पृष्ठ 151।

एटिला स्जाबो, "व्यायाम के तीव्र मनोवैज्ञानिक लाभ पर सुगंधित

स्व-चयनित कार्यभार: सिद्धांत और व्यवहार के लिए निहितार्थ",

जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड मेडिसिन, (2003)

डी.एम. Yousem, M.A. yassa, C. Cristinzio और I. Kusevic, "पुराने वयस्कों में इंटेलिजेंस एंड मेडिकल टेम्पोरल लोब फंक्शन: ए फंक्शनल MR इमेजिंग-बेस्ड इन्वेस्टिगेशन", अमेरिकन जर्नल ऑफ़ न्यूरोराडोलॉजी, मई। 2009.

ड्रिवेन रिव्यू", जर्नल ऑफ़ पीडियाट्रिक साइकोलॉजी एडवांस एक्सेस, जुलाई।

2007.



Feng.S.Din, "ग्रामीण उच्च विद्यालय के छात्रों के लिए खेल गतिविधियाँ बनाम अकादमिक उपलब्धि", शैक्षिक अनुसंधान जर्नल के लिए राष्ट्रीय मंच, Vol.19। (नवंबर 2006)

एच.सी. लेउंग, जे.सी. कोर और पी.एस. गोल्डमैन-आरपीकिक, "स्पेसियल वर्किंग मेमोरी टास्क की पहचान चरण के दौरान डिफरेंशियल एंटीरियर प्रीफ्रन्टल एक्टिवेशन", ऑक्सफोर्ड जर्नल ऑफ साइंस एंड मेडिसिन, वॉल्यूम। 15. नवंबर 2005।

हेलोके ई हुल्शॉफ पोल, ह्यूगो जी./स्वैनैक और डेनिएल पोस्टहुमा, "जेनेटिक कंट्रीब्यूशन टू ह्यूमन ब्रेन मॉर्फोलॉजी एंड इंटेलिजेंस" द जर्नल ऑफ न्यूरोसाइंस, अक्टूबर 2006।

जेम्स मैकगिनले, "एक सामाजिक संदर्भ के भीतर प्रवासी समायोजन: रूस में एक नमूने की परीक्षा", सामाजिक, विकासवादी और सांस्कृतिक मनोविज्ञान जर्नल, 2008।

जॉन ब्राउन, "तत्काल स्मृति के क्षय सिद्धांत के कुछ परीक्षण", प्रायोगिक मनोविज्ञान का 12 त्रैमासिक जर्नल, मनोविज्ञान विभाग, लंदन विश्वविद्यालय (2002)

जोसेफ आर फेरारी और जुआन फ्रांसिस्को डियाज-मोरालेस, "स्व-संकल्पना और आत्म-प्रस्तुति की धारणाएं प्रोक्रास्टिनेटर्स द्वारा: आगे के साक्ष्य", द स्पैनिश जर्नल ऑफ साइकोलॉजी, वॉल्यूम। 10. 2007

के. अहमदी, ए. फथी-अशितयानी, ए. गफरी और एफ. एच. हुसैन आबादी, "मेडिकल स्टूडेंट का शैक्षिक समायोजन और प्रेरणा शक्ति अन्य अकादमिक प्रमुखों की तुलना में: एक परिप्रेक्ष्य अध्ययन", जर्नल एप्लाइड साइसेज, वॉल्यूम। 9 (2009)

केट लेम्बोर्न, "युंग एडल्ट्स में वर्किंग मेमोरी कैपेसिटी एंड फिजिकल एक्टिविटी रेट्स के बीच संबंध", जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड मेडिसिन, वॉल्यूम। 5, 2006।

कैथलीन ए इंगमैन, "एक अमेरिकी विश्वविद्यालय में चीनी और अमेरिकी छात्रों में सामाजिक चिंता, सामाजिक कौशल, सामाजिक समायोजन, प्रवेश और आत्म-संरचना की एक परीक्षा", जर्नल ऑफ जेंडर कल्चर एंड हेल्थ, 1999

खोदाबख्श अहमदी और अली फथी अस्थानी, "सैन्य और गैर-सैन्य छात्रों में शैक्षिक समायोजन और शैक्षिक प्रेरणा का अध्ययन", जर्नल ऑफ सोशल साइंस 4 (2), विज्ञान प्रकाशन, 2008

मैनफ्रेड शिम्ट, माल्टे फ्राइज़, विल्हेम हॉफमैन, टोबियास ग्स्चवेन्डनर और रेनआउट डब्ल्यू। वियर्स, "वर्किंग मेमोरी कैपेसिटी एंड सेल्फ-रेगुलेटरी बिहेवियर: टूर्वर्ड ए इंडिविजुअल डिफरेंसेस पर्सपेक्टिव ऑन बिहेवियर वर्सेस कंट्रोल्ड प्रोसेसेस", जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी, वॉल्यूम . 95, 2008।

मारिया चांग अब्दुल्ला, "एक मलेशियाई विश्वविद्यालय में प्रथम वर्ष के विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच समायोजन", यूरोपीय जर्नल ऑफ सोशल साइंस, वॉल्यूम। 8, (नवंबर 2009)

मुक्ता सिंघवी और कमलेश सिंह, मानसिक तनाव पर जनसंख्या घनत्व का प्रभाव, इंडियन जर्नल ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी, 2004।

Mulinuevo Beatriz, Bonillo अल्बर्ट, Pardo Yolanda, Doval Eduardo और Turrabia Rafael, "पाठ्येतर गतिविधियों में भागीदारी और मध्य बचपन में भावनात्मक और व्यवहारिक समायोजन", जर्नल ऑफ कम्प्युनिटी साइकोलॉजी, वॉल्यूम। 38, 2010।