



ISSN: 2456-4419

Impact Factor: (RJIF): 5.18

Yoga 2019; 4(1): 1516-1518

© 2019 Yoga

www.theyogicjournal.com

Received: 17-11-2018

Accepted: 08-01-2019

डॉक्टर अनिल कुमार मिश्र

एसोसिएट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा खेल एवं योग विज्ञान संस्थान, डॉ राम मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय अयोध्या, उत्तर प्रदेश, भारत

खेल प्रदर्शन के आधार पर पुरुष वॉलीबॉल खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता का अध्ययन

डॉक्टर अनिल कुमार मिश्र

सारांश:

इस अध्ययन का प्रमुख उद्देश्य पुरुष वॉलीबॉल खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता का अध्ययन करना है। मानसिक दृढ़ता को एक प्रभावी व्यक्तित्व का परिचायक माना जाता है अतः खेलों के दौरान खिलाड़ियों का मानसिक रूप से परिपक्व होना खेल प्रदर्शन को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। इस अध्ययन के अंतर्गत पूर्व में की गई शोधों से प्राप्त निष्कर्षों का विश्लेषण भी किया गया है जो इस विषय पर शोधकर्ताओं, शारीरिक प्रशिक्षकों, युवा खिलाड़ियों तथा मानसिक पेशेवरों हेतु अत्यंत ही कारगर सिद्ध होगा।

मूल शब्द: वॉलीबॉल, मानसिक दृढ़ता, शारीरिक प्रशिक्षक, साउथ एशियन गैम

प्रस्तावना

वॉलीबॉल के प्रतिस्पर्धी तथा प्रभावशाली स्वरूप हेतु खिलाड़ियों में शारीरिक गति, चपलता तथा लचीलापन जैसे शारीरिक गुणों के अतिरिक्त एक सशक्त मनोवैज्ञानिक दृष्टि का होना भी अत्यंत आवश्यक गुण है। वॉलीबॉल एक अत्यंत ही क्रियाशील खेल के रूप में विकसित हुआ है अतः वॉलीबॉल खेल के दौरान सर्विंग, पासिंग, अटैक और ब्लॉक जैसी गत्यात्मक क्रियाओं के समतुल्य संवेगात्मक क्रियाओं का समायोजन खिलाड़ियों के कौशल स्तर में बढ़ोतरी हेतु अत्यंत ही आवश्यक माना गया है। चूंकि वॉलीबॉल एक समूहिकृत खेल है अतः खिलाड़ियों के कौशल स्तर का प्रभाव उनके मनोवैज्ञानिक विकास पर तो पड़ता ही है साथ में यह संपूर्ण टीम की सफलता में भी योगदान करता है। वॉलीबॉल खेल के दौरान एक सफल रणनीति, टीम की सामूहिक क्रियाओं, खिलाड़ियों के कौशल, पासिंग, सेटिंग, ब्लॉकिंग, जंपिंग तथा वॉलीबॉल गेंद की गति को नियंत्रित संबंधी कौशलों पर निर्भर करती है। Sharma *et al.* (1986) Successful play in volleyball is not the outcome of power alone, but it is the product of the combined display of power and tactical abilities. Modern game of volleyball is characterized by accuracy, concentration and cleverness. मानसिक दृढ़ता खेल मनोविज्ञान का सर्वाधिक महत्वपूर्ण कारक है। किसी भी खेल में शत प्रतिशत सफलता प्राप्त करने में 90% योगदान शारीरिक क्रियाओं का तथा 10% योगदान मानसिक क्रियाओं का रहता है। एथलेटिक प्रदर्शनों के इतिहास में मानसिक दृढ़ता अपना अलग ही स्थान होता है। मानसिक दृढ़ता किसी भी खिलाड़ी की क्षमता अथवा उसके व्यक्तित्व का ऐसा गुण है जो मनोवैज्ञानिक मजबूती, मनोवैज्ञानिक दृढ़ता, नकारात्मक परिणामों अथवा विफलताओं से उबरने की क्षमता, नकारात्मक पहलुओं का अपने प्रदर्शन पर असर नहीं पड़ने देने की क्षमता को प्रदर्शित करती है। मानसिक दृढ़ता को खेल मनोविज्ञान का प्रमुख घटक माना गया है जो न केवल खिलाड़ियों को अधिकतम क्षमता एवं अधिकतम प्रदर्शन तक पहुंचने के लिए प्रभावित करता है बल्कि खिलाड़ियों को खेल एवं व्यक्तिगत जीवन में प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने में भी अत्यंत कारगर साबित होता है। खिलाड़ियों में मानसिक दृढ़ता खेलों के दौरान दबाव को नियंत्रित करने हेतु अत्यंत ही महत्वपूर्ण सिद्ध होती है। खिलाड़ियों के भीतर मानसिक दृढ़ता को विकसित करने हेतु कई कोचों तथा शारीरिक प्रशिक्षकों द्वारा इस दिशा में विभिन्न मनोवैज्ञानिक कार्यक्रमों का संचालन किया जाता रहा है। वास्तव मानसिक रूप से उत्पन्न दृढ़ता का उद्गम आनुवांशिकी गुण माने जाते रहे हैं परन्तु खेलों के संदर्भ में मानसिक दृढ़ता का विकास का उस खेल से संबंधित शारीरिक गतिविधियों तथा कठोर प्रशिक्षणों की नियमित श्रृंखला द्वारा किया जा सकता है। सर्वविदित है कि खेल खिलाड़ियों को अनुशासित करते हैं अथवा खेलों द्वारा अनुशासन का विकास किया जाता है इसी प्रकार वॉलीबॉल के दौरान भी एक खिलाड़ी की मानसिक स्थिति का प्रभाव सम्पूर्ण टीम के प्रदर्शन को प्रभावित करने में सक्षम होता है। अतः वॉलीबॉल खिलाड़ियों का मानसिक रूप से दृढ़ होना अत्यंत आवश्यक है। मानसिक दृढ़ता की सर्वोत्तम स्थिति को विकसित करने में अभ्यास एवं प्रशिक्षण का योगदान उल्लेखनीय होता है।

Correspondence

डॉक्टर अनिल कुमार मिश्र

एसोसिएट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा खेल एवं योग विज्ञान संस्थान, डॉ राम मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय अयोध्या, उत्तर प्रदेश, भारत

जैसे जैसे खिलाड़ी अभ्यास करता है उसके भीतर रचनात्मकता एवं नवाचार के भाव उत्पन्न होते हैं। इस प्रकार इन परिस्थितियों का प्रयोग एक खिलाड़ी द्वारा खेलों के प्रदर्शन के दौरान किया जाता है। Jones *et al.* (2002) [5] के अनुसार मानसिक दृढ़ता वह प्राकृतिक क्षमता है जिसे मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षणों द्वारा उस खेल के तमाम पहलुओं (प्रतियोगिता, प्रशिक्षण और जीवन शैली) की आवश्यकता पूर्ति हेतु विकसित किया जाता है। मानसिक दृढ़ता के अंतर्गत वॉलीबॉल खिलाड़ियों का आत्मविश्वास खेल प्रदर्शनों की विषम परिस्थितियों में भी खिलाड़ियों को मजबूती प्रदान करता है।

अध्ययन उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन के अंतर्गत वॉलीबॉल पुरुष खिलाड़ियों में खेलों के दौरान मानसिक दृढ़ता का विश्लेषण करना है जिसके अंतर्गत खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता से संबंधित शोधों का विश्लेषणात्मक अध्ययन इसे आधार प्रदान करने का काम करता है। इसके अंतर्गत खेल प्रदर्शन के आधार पर महिलाओं तथा पुरुषों के मध्य तुलनात्मक रूप से मानसिक दृढ़ता का विश्लेषण किया गया है। जिस हेतु 12 वे दक्षिण एशियाई खेलों के अंतर्गत भारत, श्रीलंका तथा नेपाल के वॉलीबॉल प्रतिस्पर्धा के पुरुष तथा महिला खिलाड़ियों में 19 से 30 आयुवर्ग के 36 प्रतिभागियों (12+12+12) को चयनित कर मानसिक दृढ़ता का विश्लेषण किया गया है।

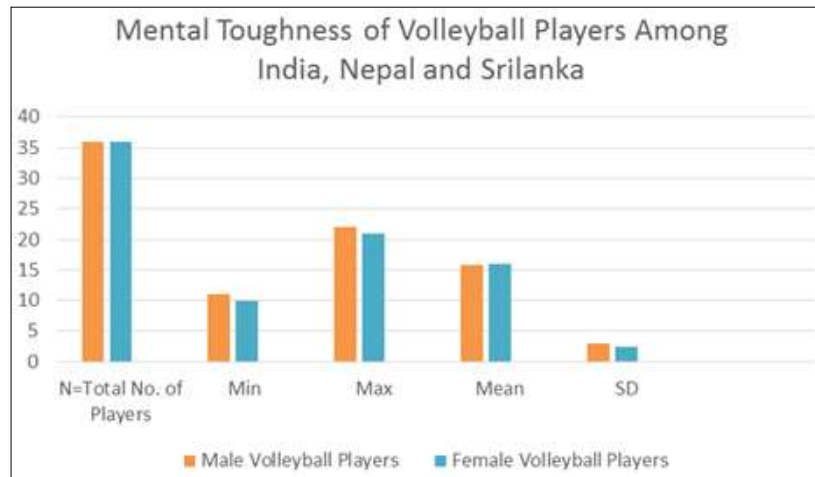
आंकड़ों का अध्ययन

मानसिक दृढ़ता को आंकड़ों के रूप में विश्लेषित करने की दृष्टि से वर्ष 2016 में गुवाहाटी असम में आयोजित 12 वे दक्षिण एशियाई खेलों की वॉलीबॉल प्रतिस्पर्धा के भारत, नेपाल और श्रीलंका के 36 प्रतिभागियों को Dr. Alan Goldberg (1998) [6] द्वारा विकसित प्रश्नोत्तरी विधि के अंतर्गत (दबाव नियंत्रण, आत्मविश्वास, आत्म प्रेरणा, लक्ष्य केंद्रित) से संबंधित प्रश्नों के उत्तरों को तालिका 1 के अनुसार हाँ अथवा ना के विकल्पों में सूची बद्ध किया गया है। सूचीबद्ध आंकड़ों के अंतर्गत तालिका 1 के मान को $t=2.00$ पर निर्धारित किया गया है जिसके अंतर्गत t मान -0.396 प्राप्त होता है। t मान -0.396 तालिका के मान $t(2, 70) = 2.00$ से कम है जिससे यह प्रदर्शित होता है कि पुरुष तथा महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता के मध्य कोई सार्थक अंतर नहीं है।

तालिका 1: पुरुष व महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता संबंधी प्रश्नावली के आंकड़े

Team	N	Min	Max	Mean	SD	t
Male	36	11	22	15.78	2.88	-0.396
Female	36	10	21	16.03	2.44	

$t(2,70)=2.00$



ग्राफ 1: वॉलीबॉल खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता का ग्राफीय चित्रण

भारत, नेपाल और श्रीलंका के पुरुष तथा महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता में सार्थक अंतर ना होने की स्थितियों के निम्न कारण हो सकते हैं कि भारत, श्रीलंका तथा नेपाल के खिलाड़ी बहुत अच्छे प्रशिक्षण, कठिन कार्यक्रम, अधिक आत्मविश्वास तथा मानसिक रूप से मजबूत स्थितियों से गुजरे हैं। जिसे ग्राफ 1 द्वारा निरूपित करके समझने का प्रयास किया गया है।

मानसिक दृढ़ता से संबंधित अध्ययनों का विश्लेषण

प्राचीन समय से ही खेलों के संदर्भ में मानसिक दृढ़ता की समीक्षा करने हेतु कई एथलीटों, कोचों तथा खेल मनोवैज्ञानिकों द्वारा अपने अनुभवों तथा प्रशिक्षण विधियों द्वारा खिलाड़ियों के स्तर में सकारात्मक परिवर्तनों के उद्देश्य से बहुतेरे प्रयास किये जाते रहे हैं। जिनके परिणामस्वरूप मानसिक रूप से परिपक्व खिलाड़ी ही खेल की विषम परिस्थितियों को अपनी तत्परता से अनुकूलित करने में सक्षम हो पाते हैं। मानसिक दृढ़ता खिलाड़ी को किसी भी खेल प्रदर्शन के दौरान अपना वर्चस्व स्थापित करने हेतु, अपने लक्ष्य को हासिल करने तथा खेल की बाधाओं को पार करने हेतु एक सशक्त व्यक्तित्व का निर्माण करती है। खेल के दौरान शारीरिक क्रियाओं तथा मानसिक स्थिति के मध्य एक संतुलित संबंध का होना मानसिक दृढ़ता का परिचायक माना गया है। इसके अतिरिक्त खेलों के दौरान उत्पन्न विषम परिस्थितियों का प्रभाव खिलाड़ियों की मानसिक स्थिति को

बुरी तरह प्रभावित करता है अतः एक परिपक्व मानसिक दृढ़ता वाले खिलाड़ी हेतु यह एक चुनौती के रूप में उभरता है। उदाहरण - वर्ष 2010 में दिल्ली में आयोजित कॉमनवेल्थ गेम्स के दौरान महिला कुश्ती वर्ग की खिलाड़ी गीता फोगाट ना केवल अपनी प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ी से पिछड़ रही थी बल्कि प्रतियोगिता की समय सीमा भी समाप्त हो रही थी। इस प्रकार इन विपरीत परिस्थिति में गीता द्वारा मानसिक दृढ़ता का परिचय देते हुए अंतिम क्षणों में गोल्ड मेडल जीत लिया गया। मानसिक दृढ़ता वॉलीबॉल खिलाड़ियों में प्रतियोगिता के दौरान ना केवल खेल प्रदर्शन को ही प्रभावित करती है बल्कि उनके संपूर्ण खेल मनोविज्ञान पर इसका प्रभाव देखने को मिलता है। मानसिक दृढ़ता तथा खिलाड़ियों के व्यवहार में अंतर्संबंध की जाँच को अनेकों शारीरिक प्रशिक्षकों, विशेषज्ञों तथा विषय के ज्ञाताओं द्वारा समझने का प्रयास किया गया है जिनके द्वारा की गई शोधों के आंकड़े इसे पुष्टि प्रदान करते हैं। BR Rawte (2016) [1] ने मानसिक दृढ़ता का अध्ययन करने के उद्देश्य से इंटरयूनिवर्सिटी वॉलीबॉल प्रतियोगिता के अंतर्गत शहरी तथा ग्रामीण परिवेश के 100 खिलाड़ियों (50 Rural Players + 50 Urban players) का चयन किया। इस अध्ययन में उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु तिवारी (2014) द्वारा निर्मित मानसिक दृढ़ता से संबंधित प्रश्नोत्तरी विधि का प्रयोग किया गया। अध्ययन द्वारा प्राप्त निष्कर्षों में यह पाया गया कि शहरी तथा ग्रामीण परिवेश के पुरुष वॉलीबॉल खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता तथा खेलों में

प्रदर्शन के मध्य सार्थक संबंध पाया जाता है। Dr. Neeta N Kashyap (2016) [2] ने मानसिक दृढ़ता का अध्ययन करने की दृष्टि से महाराष्ट्र राज्य के राष्ट्रीय स्तर के 45 पुरुष तथा 50 महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों का चयन किया। उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु तिवारी (2007) द्वारा निर्मित मानसिक दृढ़ता से संबंधित प्रश्नोत्तरी विधि का चयन किया गया तथा इस अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों में यह पाया गया कि पुरुष वॉलीबॉल खिलाड़ियों में मानसिक दृढ़ता का स्तर महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों से अधिक है तथा दोनों के मध्य सार्थक अंतर पाया जाता है। Mehdi Khoubi *et al.* (2016) [4] द्वारा वॉलीबॉल की विभिन्न परिस्थितियों के दौरान खिलाड़ियों मानसिक दृढ़ता का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। उनके इस अध्ययन के अंतर्गत तेहरान विश्वविद्यालय के 18 से 25 आयु वर्ग के 100 पुरुष वॉलीबॉल खिलाड़ियों का चार वर्गों Libero, Setter, Power Spiker, Speed Spiker के आधार पर चयन किया गया। अध्ययन से प्राप्त निष्कर्षों में यह पाया गया कि सभी वॉलीबॉल खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

निष्कर्ष-

उपरोक्त अध्ययन का विश्लेषण करने के पश्चात यह कहा जा सकता है कि वॉलीबॉल, शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक रूप से अत्यंत ही प्रतिस्पर्धी खेल है। ऐसी स्थिति में खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता खेल की गंभीर चुनौतियों का सामना करने हेतु खिलाड़ियों में नये कौशलों का विकास करती है। पूर्व में किये गए शोधों से यह सिद्ध होता है कि खेलों के दौरान विपरीत परिस्थितियां होने पर भी मानसिक दृढ़ता किसी भी प्रशिक्षित खिलाड़ी के एक सशक्त व्यक्तित्व का परिचय करवाती है तथा यह खिलाड़ियों के भीतर एकाग्रता, आत्मविश्वास तथा विपरीत परिस्थितियों में भी स्थिर बने रहने संबंधी गुणों का विकास करती है। मानसिक दृढ़ता प्राकृतिक तथा मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया होने के परिणाम स्वरूप खिलाड़ियों को खेलों के दौरान उनकी कार्य दक्षता को बढ़ाने में तथा संयुक्त रूप से स्वयं को खेलों के अनुसार अनुकूलित करने में सफल बनाता है। प्रस्तुत अध्ययन के अंतर्गत तुलनात्मक रूप से मानसिक जनता से संबंधित विश्लेषण पर विवेचना की गई है जिसके अंतर्गत भारत नेपाल तथा श्रीलंका के पुरुष तथा महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता के मध्य अंतर अथवा संबंध को समझने का प्रयास किया गया है। अध्ययन द्वारा प्राप्त निष्कर्षों से यह सिद्ध होता है कि वॉलीबॉल खिलाड़ियों के प्रशिक्षण के दौरान उनमें खेलों की विषम परिस्थितियों तथा उनसे निपटने अथवा दबाव को नियंत्रित करने जैसे कौशलों का विकास किया गया है जिसके परिणाम स्वरूप वॉलीबॉल खिलाड़ियों में आत्मविश्वास तथा दबाव को नियंत्रित करने संबंधी मानसिक गुण उपस्थित हैं।

संदर्भ सूची

1. Bawte BR. A Comparative study of Mental toughness between urban and rural interuniversity Volleyball players, *Int. Jr. of Physiology, Nutrition and Physical Education* 2016;1(2).
2. Dr. Neeta Kashyap N. A Comparative Study of Mental toughness between national Male and female volleyball players of Maharashtra, *Int. Jr. Of Yogic, Human movement and Sports Sciences* 2016;1(1).
3. Sunil Kumar, Chandan Pramanik. An analysis of Mental Toughness among international male volleyball players of 12th south Asian Games, *Int. Education & Res. Journal* 2016;2(6).
4. Mehdi Khoubi, Abbas Minoel *et al.* A comparison of mental toughness of male volleyball players of different positions, *Int. Res. Jr. of Applied and Basic Sciences* 2016;10(5).
5. Jones Graham, Hanton, *et al.* what is this thing called Mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport Psychology* 2002;14(3).

6. Sunil Kumar, Suhindar Singh N, Dr. Santu Mitra. Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *Int J Appl Res* 2016;2(6).