

## फुटबॉल खिलाड़ियों के मुकाबला कौशल पर मानसिक कौशल प्रशिक्षण का प्रभाव

देवानंद, शोधार्थी, राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विश्वविद्यालय, नागपूर

## EFFECT OF MENTAL SKILLS TRAINING ON SOCCER PLAYERS' COPING SKILLS

Devanand

Research Scholar, Rashtrasant Tukdoji Maharaj Nagpur University, Nagpur

### ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the effect of mental skills training on the coping skills of football players. A sample of 20 male football players aged 18 to 24 years was purposively selected from LNPE, NERC Guwahati and all the subjects were randomly divided into two groups, each group consisting of 10 subjects. The treatment group was given mental skills training 03 times a week for a period of 10 weeks, while the control group was not allowed to participate in any training program apart from their daily routine.

The Athletic Coping Style Inventory (ACSI-28; Smith, Schutz, Smol, & Pietsek, 1995) was used to assess individual coping skills and data were taken after the beginning and end of the training program. Descriptive statistics, analysis of covariance were employed as statistical techniques. Additionally Bonferroni post hoc mean comparisons were also used when the F value was found to be significant. The main effect for treatment groups was significant at the 5% level for self-confidence and achievement motivation;  $F=40.22, p=0.00, p<0.05$  with effect size .703, for coachability;  $F=35.89, p=0.00, p<0.05$  with effect size .679, to cope with adverse situations;  $F=23.03, p=0.00, p<0.05$  with effect size .575) and for relief from anxiety;  $F=46.74, p=0.00, p<0.05$  with effect size .733) indicating that there were significant differences between the groups after adjusting the effect of pre-test. Post hoc results revealed that there were significant differences at the 0.05 level of significance in self-confidence and achievement motivation, coachability, coping with adversity, and freedom from anxiety between the treatment and control groups.

**Keywords:** Mental skills training; combat skills; football players.

### शोध सार

इस अध्ययन का उद्देश्य फुटबॉल खिलाड़ियों के मुकाबला कौशल पर मानसिक कौशल प्रशिक्षण के प्रभाव का विश्लेषण करना था। एलएनआईपीई, एनईआरसी गुवाहाटी से 18 से 24 वर्ष की आयु के 20 पुरुष फुटबॉल खिलाड़ियों का एक नमूना जानबूझकर चुना गया था और सभी विषयों को यादृच्छिक रूप से दो समूहों में विभाजित किया गया था, प्रत्येक समूह में 10 विषय शामिल थे। उपचार समूह को सप्ताह में 03 बार 10 सप्ताह की अवधि के लिए मानसिक कौशल प्रशिक्षण दिया गया, जबकि नियंत्रण समूह को उनकी दैनिक दिनचर्या के अलावा किसी भी प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लेने की अनुमति नहीं थी।

एथलेटिक कोपिंग स्टाइल इन्वेंटरी (एसीएसआई-28; स्मिथ, शुट्ज़, स्मोल, और पीटसेक, 1995) का उपयोग व्यक्तिगत मुकाबला कौशल का आकलन करने के लिए किया गया था और प्रशिक्षण कार्यक्रम की शुरुआत और समाप्ति के बाद डेटा लिया गया था। वर्णनात्मक आँकड़े, सांख्यिकीय तकनीकों के रूप में सहप्रसरण का विश्लेषण नियोजित किया गया था। इसके अलावा बोनफेरोनी पोस्ट हॉक का मतलब तुलना का भी उपयोग किया गया था जब एफ मान महत्वपूर्ण पाया गया था। उपचार समूहों के लिए मुख्य प्रभाव आत्मविश्वास और उपलब्धि प्रेरणा के लिए 5% स्तर पर महत्वपूर्ण था; एफ=40.22, पी=0.00, पी<0.05 प्रभाव आकार के साथ .703, कोचबिलिटी के लिए; एफ=35.89, पी=0.00, पी<0.05 प्रभाव आकार .679 के साथ), प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने के लिए; एफ=23.03, पी=0.00, पी<0.05 प्रभाव आकार के साथ .575) और चिंता से मुक्ति के लिए; एफ=46.74, पी=0.00, पी<0.05 प्रभाव आकार के साथ .733) यह इंगित करता है कि पूर्व-परीक्षण के प्रभाव को समायोजित करने के बाद समूहों के बीच महत्वपूर्ण अंतर थे। पोस्ट हॉक परिणामों से पता चला कि उपचार और नियंत्रण समूह के बीच आत्मविश्वास और उपलब्धि प्रेरणा, कोचबिलिटी, प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने और चिंता से मुक्ति में 0.05 के महत्व के स्तर पर महत्वपूर्ण अंतर पाया गया।

### प्रमुख शब्द

मानसिक कौशल प्रशिक्षण, मुकाबला कौशल और फुटबॉल खिलाड़ी।

### परिचय

प्रतिस्पर्धा के दौरान खेल प्रदर्शन जैसी तनावपूर्ण स्थितियों के लिए बाहरी और आंतरिक मांगों से निपटने के लिए मानसिक, भावनात्मक और व्यवहारिक प्रयास है (क्रॉकर, कोवाल्स्की और ग्राहम, 1998)। एक केंद्रीय पैटर्न जो व्यावहारिक खेल मनोविज्ञान के अनुप्रयोग पर जोर देता है जिसमें मानसिक कौशल प्रशिक्षण शामिल है। मुकाबला करने का कौशल प्रतिस्पर्धा के दौरान एथलीटों को अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और कठिन परिस्थितियों को संभालने में मदद करता है, एथलीट धीरे-धीरे कठिन परिस्थितियों से निपटने के कौशल में सुधार करते हैं (रीज, 2005)। आधुनिक प्रतिस्पर्धा में उच्च प्रदर्शन प्राप्त करने के लिए मुकाबला कौशल का विकास आवश्यक हो गया है। (स्मिथ, शुट्ज़, स्मोल और पीटसेक, 1995) द्वारा निर्मित एथलेटिक मुकाबला कौशल सूची-28 का उपयोग एथलीटों के मुकाबला कौशल का आकलन करने के लिए किया गया था। मुकाबला करने के कौशल की क्षमता पर अध्ययन में कहा गया है कि कुशल खिलाड़ियों के पास दर्दनाक स्थितियों को नियंत्रित करने के उच्च तरीके होते हैं, खेल में बेहतर प्रदर्शन में सुधार के लिए उत्कृष्ट कौशल (क्रेसवेल और हॉज, 2001; डगडेल, एकलुंड और गॉर्डन, 2002; हैनी और लॉन्ग, 1995)। इन अध्ययनों से पता चला कि कई एथलीटों को मुकाबला कौशल के उपयोग से बड़ी सफलता मिली और खेल प्रदर्शन की बेहतरी के लिए और अधिक शोध करने के लिए भी आकर्षित हुए। एथलीटों के मुकाबला करने के स्तर का अध्ययन करना प्रशिक्षकों, शारीरिक शिक्षा शिक्षकों और प्रशिक्षकों के लिए फायदेमंद है ताकि वे अपने खिलाड़ियों के मुकाबला करने के तरीकों की खूबियों और अवगुणों को जान सकें। इस तरह से एथलीट निर्देशित मुकाबला भागीदारी को बढ़ाने में लाभान्वित हो सकते हैं (फोकमैन और मोस्टोविट्ज़, 2004)। शोध अध्ययनों से साबित हुआ है कि तनावपूर्ण स्थितियों को शांति से संभालना और प्रतिस्पर्धा में असाधारण प्रदर्शन करना एथलीटों के लिए आवश्यक शर्त है। इसलिए इस अध्ययन का उद्देश्य फुटबॉल खिलाड़ियों के मुकाबला कौशल पर मानसिक कौशल प्रशिक्षण के प्रभाव का विश्लेषण करना था।

**विधि एवं सामग्री:**

एलएनआईपीई, एनईआरसी गुवाहाटी से 18 से 24 वर्ष आयु वर्ग के बीस (20) पुरुष फुटबॉल खिलाड़ियों को जानबूझकर चुना गया और सभी विषयों को यादृच्छिक रूप से दो समूहों में विभाजित किया गया, प्रत्येक समूह में 10 विषय थे। उपचार समूह को 10 सप्ताह की अवधि के लिए प्रति सप्ताह 03 बार मानसिक कौशल प्रशिक्षण दिया गया, जबकि नियंत्रण समूह को उनकी दैनिक दिनचर्या के अलावा किसी भी प्रशिक्षण कार्यक्रम में शामिल नहीं किया गया था। एथलेटिक कोर्पिंग स्टाइल इन्वेंटरी (एसीएसआई-28; स्मिथ, शुटज़, स्मोल, और पीटसेक, 1995) का उपयोग व्यक्तिगत मुकाबला कौशल का आकलन करने के लिए किया गया था और प्रशिक्षण कार्यक्रम की शुरुआत में और अंत के बाद डेटा लिया गया था।

एथलेटिक मुकाबला शैली सूची में 28 प्रश्न शामिल हैं और सात खेल-विशिष्ट उप आयामों का वर्णन किया गया है: प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटना (4 आइटम), दबाव में चरम पर पहुंचना (4), लक्ष्य निर्धारण/मानसिक तैयारी (4), एकाग्रता (4), चिंता से मुक्ति (4), आत्मविश्वास और उपलब्धि प्रेरणा (4), और सह-क्षमता (4)।

खिलाड़ियों ने प्रत्येक प्रश्न पर अपने अनुभव का मूल्यांकन किया जैसे कि 0 = लगभग कभी नहीं, 1 = कभी-कभी, 2 = अक्सर, 3 = लगभग हमेशा 4-पॉइंट स्केल। उप-आयाम स्कोर का योग प्रत्येक उप-स्केल पर 0 से 12 तक होता है, उस उप-स्केल का स्कोर जितना अधिक होगा उतना बेहतर होगा। सभी उप आयामों के लिए अंकों का योग 0 से 84 तक है, कुल मिलाकर उच्च अंक बेहतर मुकाबला रणनीति का संकेत देते हैं।

विश्लेषण करने के लिए वर्णनात्मक सांख्यिकी और 0.05 के महत्व के स्तर पर सह-विचरण का विश्लेषण लागू किया गया था। एफ-मूल्य के मामले में महत्वपूर्ण बोनफेरोनी पोस्ट हॉक का मतलब तुलना का उपयोग किया गया था।

**परिणाम:**

एकत्र किए गए डेटा का विश्लेषण वर्णनात्मक आंकड़ों का उपयोग करके किया गया था और फुटबॉल खिलाड़ियों के मुकाबला कौशल के उप-आयामों के पोस्ट माध्य के स्कोर तालिका -1 में प्रस्तुत किए गए हैं।

## तालिका नंबर एक

## फुटबॉल खिलाड़ियों के परीक्षण के बाद मुकाबला कौशल के उप-आयामों के वर्णनात्मक आँकड़े

Sub-dimensions of	Group	Mean	Std. Deviation	N
Coping skills	Treatment Group	7.90	.99	10
	Control Group	7.40	1.42	10
Goal setting or Mental preparation	Treatment Group	9.10	1.29	10
	Control Group	6.80	1.03	10
Confidence and achievement motivation	Treatment Group	8.70	1.42	10
	Control Group	6.20	1.14	10
Coachability	Treatment Group	6.70	1.16	10
	Control Group	6.90	1.10	10
Concentration	Treatment Group	7.90	1.10	10
	Control Group	6.90	1.52	10
Coping with adversity	Treatment Group	6.90	1.66	10
	Control Group	6.20	1.14	10
Peaking under pressure	Treatment Group	9.60	1.07	10
	Control Group	5.20	1.47	10
Freedom from worry	Treatment Group			
	Control Group			

मुकाबला कौशल के उप-आयामों के लिए फुटबॉल खिलाड़ियों का मूल पोस्ट माध्य क्या है। उपरोक्त तालिका से यह स्पष्ट है कि चिंता से मुक्ति का मूल्य सबसे अधिक पाया गया और एकाग्रता का मूल्य मुकाबला कौशल के सभी उप-आयामों में सबसे कम पाया गया। मुकाबला कौशल के किसी भी उप-आयाम का माध्य मान 10 से अधिक नहीं पाया गया। विशेषज्ञों का मानना है कि प्रत्येक उप-आयाम के लिए कट-ऑफ सीमा 10 है, इसलिए किसी भी उप-आयाम पर 10 से कम अंक प्राप्त करने वाले खिलाड़ी को भुगतान करना होगा। मुकाबला कौशल में सुधार के लिए अधिक ध्यान। वर्णनात्मक आँकड़े और मुकाबला कौशल के उप-आयामों के समायोजित पोस्ट माध्य के स्कोर तालिका -2 में प्रस्तुत किए गए हैं।

## तालिका 2

पोस्ट परीक्षण में उपचार और नियंत्रण समूह के मुकाबला कौशल के उप-आयामों की समायोजित माध्य और मानक त्रुटि

Goal setting or Mental preparation	Treatment Group	7.900 <sup>a</sup>	.280
	Control Group	7.400 <sup>a</sup>	.280
Confidence and achievement motivation	Treatment Group	8.956 <sup>a</sup>	.223
	Control Group	6.944 <sup>a</sup>	.223
Coachability	Treatment Group	8.856 <sup>a</sup>	.329
	Control Group	6.044 <sup>a</sup>	.329
Concentration	Treatment Group	6.835 <sup>a</sup>	.355
	Control Group	6.765 <sup>a</sup>	.355
Coping with adversity	Treatment Group	8.330 <sup>a</sup>	.264
	Control Group	6.470 <sup>a</sup>	.264
Peaking under pressure	Treatment Group	7.038 <sup>a</sup>	.471
	Control Group	6.062 <sup>a</sup>	.471
Freedom from worry	Treatment Group	9.036a	.314
	Control Group	5.764a	.314

एका मॉडल में दिखाई देने वाले सहसंयोजकों का मूल्यांकन निम्नलिखित मूल्यों पर किया जाता है: प्री कोचबिलिटी = 6.10, प्री कंसंट्रेशन = 7.0, प्री कोपिंग = 6.5, प्री कॉन्फिडेंस = 6.7, प्री गोल सेटिंग = 6.6, प्री पीकिंग = 6.1, प्री फ्रीडम = 6.1।

उपरोक्त तालिका उपचार समूहों के बीच प्रारंभिक अंतर के प्रभाव को समाप्त करने के बाद उपचार समूहों के लिए नए समायोजित पोस्ट माध्य मानों को इंगित करती है। यह अभी भी देखा जा सकता है कि चिंता से मुक्ति का औसत मूल्य उच्चतम पाया गया और एकाग्रता का औसत मूल्य मुकाबला कौशल के सभी उप-आयामों में सबसे कम पाया गया। सहप्रसरण के प्रभावों को समाप्त करने के बाद उपचार और नियंत्रण समूह के बीच महत्वपूर्ण अंतर का पता लगाने के लिए सहप्रसरण का विश्लेषण किया गया, जिसे तालिका-3 में प्रस्तुत किया गया है।

टेबल तीन  
मुकाबला कौशल के उप-आयामों के लिए एन्कोवा पोस्ट परीक्षण परिणाम

Sub-dimensions of Athletic Coping Skills	Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Effect Size
Goal setting or Mental preparation	Pre	13.96	1	13.96	17.79	.001	.511
	Treatment	1.25	1	1.250	1.59	.224	.086
Confidence and achievement motivation	Pre	16.17	1	16.17	32.97	.000	.660
	Treatment	19.72	1	19.72	40.22	.000	.703
Coachability	Pre	11.72	1	11.72	11.08	.004	.395
	Treatment	37.97	1	37.97	35.89	.000	.679
Concentration	Pre	2.88	1	2.88	2.45	.137	.125
	Treatment	.02	1	.02	.02	.893	.001
Coping with adversity	Pre	20.94	1	20.94	32.79	.000	.659
	Treatment	14.71	1	14.71	23.03	.000	.575
Peaking under pressure	Pre	2.04	1	2.04	1.01	.329	.056
	Treatment	4.02	1	4.02	1.99	.177	.104
Freedom from worry	Pre	16.05	1	16.05	19.55	.000	.535
	Treatment	38.37	1	38.37	46.74	.000	.733

उपरोक्त तालिका में, यह देखा गया है कि पूर्व लक्ष्य निर्धारण, आत्मविश्वास और उपलब्धि प्रेरणा, कोचबिलिटी, प्रतिकूल परिस्थितियों से मुकाबला करना और चिंता से मुक्ति के चर के महत्वपूर्ण मूल्य 0.05 के महत्वपूर्ण स्तर ( $p < 0.05$ ) पर महत्वपूर्ण हैं। तो यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि प्रारंभ में इन चरों में समूहों में महत्वपूर्ण अंतर थे जो अध्ययन के मुख्य प्रभाव को प्रभावित कर सकते हैं। उस स्थिति में, दोनों समूहों की तुलना करने के लिए ANCOVA उपयुक्त परीक्षण है।

उपचार समूहों के लिए मुख्य प्रभाव आत्मविश्वास और उपलब्धि प्रेरणा के लिए महत्वपूर्ण थे;  $F=40.22$ ,  $p=0.00$ ,  $p < 0.05$  प्रभाव आकार के साथ .703, के लिए सहवास योग्यता;  $F=35.89$ ,  $p=0.00$ ,  $p < 0.05$  प्रभाव आकार के साथ .679), के लिए प्रतिकूल परिस्थितियों से मुकाबला करना;  $F=23.03$ ,  $p=0.00$ ,  $p < 0.05$  प्रभाव आकार के साथ .575) और चिंता से मुक्ति के लिए;  $F=46.74$ ,  $p=0.00$ ,  $p < 0.05$  प्रभाव आकार के साथ .733) यह इंगित करता है कि पूर्व-परीक्षण के प्रभाव को समायोजित करने के बाद समूहों के बीच सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर थे।

उपरोक्त तालिका में यह भी देखा गया है कि चर लक्ष्य निर्धारण के महत्वपूर्ण मूल्य; एफ = 1.59, एकाग्रता एफ = 0.02 और दबाव में चरम पर एफ = 4.02 महत्वपूर्ण के 0.05 स्तर ( $P > 0.05$ ) पर नगण्य हैं। तो यह इंगित करता है कि इन चरों पर प्रशिक्षण का कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पड़ा।

जैसा कि गणना की गई 'एफ' मान को आत्मविश्वास और उपलब्धि प्रेरणा, कोचबिलिटी, प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने और चिंता से मुक्ति में 5% के स्तर पर महत्वपूर्ण पाया गया था, बोनफेरोनी परीक्षण का उपयोग करके पोस्ट हॉक तुलना परीक्षण लागू किया गया था। पोस्ट हॉक टेस्ट का परिणाम तालिका-4 में दिखाया गया है।

तालिका 4

उपचार समूह और नियंत्रण समूह के बीच मुकाबला कौशल के उप-आयामों के माध्य की जोड़ीवार तुलना

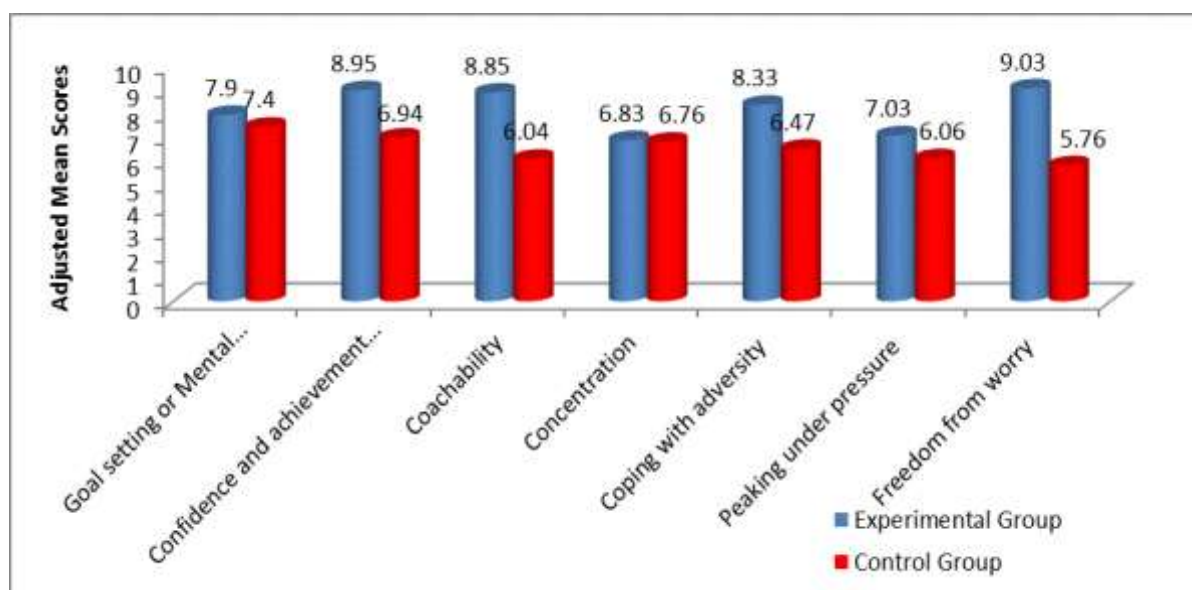
Sub-dimensions of Coping Skills	(I) Group	(J) Group	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.b
Confidence and achievement motivation	Treatment	Control	2.011*	.317	.000
Coachability	Treatment	Control	2.813*	.469	.000
Coping with adversity	Treatment	Control	1.861*	.388	.000
Freedom from worry	Treatment	Control	3.273*	.479	.000

\* Significant at 0.05 level of significance

b. Adjustment for multiple comparisons: Bonferroni.

चूंकि ANCOVA परिणाम तालिका में F मान महत्वपूर्ण है, इसलिए बोनफेरोनी विधि का उपयोग करके साधनों की जोड़ीवार तुलना की गई है। परिणाम उपरोक्त तालिका में प्रदर्शित है। यह देखा जा सकता है कि उपचार और नियंत्रण समूह के बीच आत्मविश्वास और उपलब्धि प्रेरणा, कोचबिलिटी, प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने और चिंता से मुक्ति में औसत अंतर से जुड़ा पी मान 0.00 है इसलिए अंतर 0.05 के महत्वपूर्ण स्तर पर महत्वपूर्ण है ( $P < 0.05$ )। उपचार और नियंत्रण समूह के बीच अंतर आत्मविश्वास और उपलब्धि प्रेरणा के लिए 2.011, कोचबिलिटी के लिए 2.813, प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने के लिए 1.861 और चिंता से मुक्ति के लिए 3.273 सकारात्मक हैं, इसका मतलब है कि उपचार समूह का नियंत्रण समूह की तुलना में अधिक स्कोर है। उपरोक्त तालिका से यह भी स्पष्ट है कि चिंता से मुक्ति में महत्वपूर्ण सुधार सबसे अधिक देखा गया क्योंकि मुकाबला कौशल के अन्य उप-आयामों की तुलना में उपचार और नियंत्रण समूह के बीच औसत अंतर अधिक था।

मुकाबला करने के कौशल के उप-आयामों के लिए उपचार समूह और नियंत्रण समूह के समायोजित पोस्ट-ग्रुप साधनों का चित्रमय प्रतिनिधित्व चित्र-1 में प्रस्तुत किया गया है।



चित्र-1: उपचार समूह के समायोजित पोस्ट-समूह साधनों और मुकाबला कौशल के उप-आयामों के नियंत्रण समूह की ग्राफिकल तुलना

### विश्लेषण :

इस अध्ययन का उद्देश्य फुटबॉल खिलाड़ियों के मुकाबला कौशल पर मानसिक कौशल प्रशिक्षण के प्रभाव का विश्लेषण करना था। अध्ययन के निष्कर्षों से पता चला कि मानसिक कौशल प्रशिक्षण ने दस (10) सप्ताह के प्रशिक्षण की अवधि के बाद फुटबॉल खिलाड़ियों के आत्मविश्वास और उपलब्धि प्रेरणा, कोचबिलिटी, प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने और चिंता से मुक्ति में काफी सुधार किया, जबकि लक्ष्य निर्धारण में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। उपचार समूह में एकाग्रता, और दबाव में चरम पर पहुंचना। इसलिए मानसिक कौशल प्रशिक्षण को आत्मविश्वास और उपलब्धि प्रेरणा, कोचबिलिटी, प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने और चिंता से मुक्ति में सुधार के लिए प्रभावी पाया गया।

इसका श्रेय इस तथ्य को दिया जा सकता है कि मानसिक कौशल प्रशिक्षण अवांछित मानसिक और शारीरिक लक्षणों का प्रतिकार करने के लिए शरीर की प्राकृतिक विश्राम प्रतिक्रिया का उपयोग करता है। इसमें छह मानक व्यायाम शामिल हैं जो शरीर को गर्म, भारी और आराम महसूस कराते हैं। खिलाड़ियों ने मानसिक कौशल प्रशिक्षण का अभ्यास किया और अभ्यास के उद्देश्य से वे आरामदायक स्थिति में एक कुर्सी पर बैठते हैं और बिना किसी लक्ष्य के ध्यान केंद्रित करते हैं, और फिर कुछ विशिष्ट तरीके से शरीर को आराम देने के लिए दृश्य कल्पना और मौखिक संकेतों का उपयोग करते हैं। इस तरह उन्होंने दिमाग और शरीर के बीच एक संबंध विकसित करने की कोशिश की, जिससे एथलीट शरीर की उन प्रतिक्रियाओं को प्रभावित कर सके जिन्हें सामान्य रूप से नियंत्रित नहीं किया जा सकता, जैसे रक्तचाप, दिल की धड़कन और शरीर का तापमान।

यह प्रशिक्षण मन और शरीर को लड़ाई/उड़ान/स्थिर तनाव प्रतिक्रिया को बंद करने में सक्षम बनाता है जिससे शरीर की उचित रिकवरी और विश्राम होता है। इसमें हमारे शरीर में पहले से मौजूद प्राकृतिक स्व-उपचार तंत्र का समर्थन और सुविधा प्रदान करने के लिए स्व-नियमन प्रक्रिया शामिल है। जोर इन प्राकृतिक उपचार प्रणालियों को नियंत्रित करने पर नहीं है, बल्कि उनकी आंतरिक क्षमताओं का पूरी तरह से उपयोग करने पर है। ऑटोजेनिक प्रशिक्षण की शुरुआत भारीपन और गर्मी की अनुभूति के माध्यम से ऊपरी और निचले अंगों को आराम देने के साथ की जाती है, फिर ऊपरी



और निचले पेट पर ध्यान केंद्रित करने के लिए सांस लेने पर नियंत्रण, शांत दिल की धड़कन की एकाग्रता और अंत में माथे में ठंडक होती है।

एथलीट, जो सफलता प्राप्त करने की इच्छा रखते हैं, तनाव से निपटने की क्षमता रखने के लिए बाध्य हैं (निकोल्स और पोलमैन, 2007)। हारवुड, कर्मिंग और फ्लेचर (2004) ने पाया कि उच्च कार्य/मध्यम अहंकार उन्मुख एथलीटों (उपलब्धि लक्ष्य अभिविन्यास के संदर्भ में) ने कम कार्य/उच्च अहंकार और मध्यम कार्य की तुलना में अधिक कल्पना, लक्ष्य निर्धारण और सकारात्मक आत्म-चर्चा का उपयोग किया। कम अहंकार-उन्मुख एथलीट। खोज से संकेत मिलता है कि जो एथलीट सफलता को कौशल में महारत हासिल करने और सुधार के रूप में परिभाषित करते हैं, वे दूसरों के साथ तुलना पर अधिक ध्यान केंद्रित करने वाले एथलीटों की तुलना में अपने कौशल विकास के हिस्से के रूप में मानसिक प्रशिक्षण को शामिल करते हैं। खेल कौशल पर एथलीटों के प्रदर्शन को बढ़ाने में इमेजरी प्रशिक्षण प्रभावी है (फेल्टज़ एंड लैंडर्स, 1983; मॉरिस एट अला, 2005)। इमेजरी को आत्मविश्वास बढ़ाने में प्रभावी दिखाया गया है (कॉलो, हार्डी, और हॉल, 2001; इवांस एट अल., 2004 और शॉर्ट एट अल., 2002), प्रेरणा (केए मार्टिन और हॉल, 1995), ध्यानात्मक नियंत्रण (Calmels, Berthoumieux, और d'Arripe - Longueville, 2004), और प्रतियोगिता के दौरान एथलीटों की दृश्य खोज क्षमताएं (जॉर्डेट, 2005)। मानसिक कौशल प्रशिक्षण की तैयारी से प्रतियोगिताओं में लगातार शीर्ष प्रदर्शन हुआ और ताकत की तेजी से वसूली और तनाव और बेचैनी के लक्षणों को खत्म करने में योगदान मिला।

### सन्दर्भ:

- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, pp. 389–400.
- Calmels, C., Berthoumieux, C., & d'Arripe-Longueville, F. (2004). Effects of an imagery training program on selective attention of national softball players. *Sport Psychologist*, 18, pp. 272–296.
- Cresswell, S., & Hodge, K. (2001). Coping with stress in elite sport: A qualitative analysis of elite surf life saving athletes. *New Zealand Journal of Sports Medicine*, 29(4), pp. 78-83.
- Crocker, P.R.E., Kowalski, K.C., & Graham, T.R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. In J.I. Duda (Ed), *Advance in measurement of sport and exercise psychology*, pp. 149- 161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competitive: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, 16, pp. 20-33.
- Evans, L., Jones, L., & Mullen, R. (2004). An imagery intervention during the competitive season with an elite rugby union player. *Sport Psychologist*, 18, pp. 252–271.
- Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A metaanalysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, pp. 25–57.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *The Annual Review of Psychology*, 55, pp. 745-774. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

- Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping Effectiveness: A Path Analysis of Self-Efficacy, Control, Coping, and Performance in Sport Competitions<sup>1</sup>. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(19), pp. 1726-1746.
- Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and Mental Skills use within elite youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, pp. 318–332.
- Jordet, G. (2005). Perceptual training in soccer: An imagery intervention study with elite players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, pp. 140–156.