



महाविद्यालयों में अध्ययनरत वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों का खेल के प्रति आत्मविश्वास के स्तर का अध्ययन

अंकित मिश्रा

शोधार्थी शारीरिक शिक्षा, शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद विज्ञान विभाग
अवधेश प्रताप सिंह विश्वविद्यालय, रीवा (म.प्र.)

डॉ. भरत कुमार विश्वकर्मा

विभागाध्यक्ष शारीरिक शिक्षा, श्रियुत महाविद्यालय, गंगेव, जिला रीवा (म.प्र.)

सारांश –

आत्मविश्वास खिलाड़ी की मानसिक क्षमता का एक महत्वपूर्ण घटक है, जो उसे अपनी खेल-कुशलता, क्षमता एवं प्रदर्शन के प्रति विश्वास बनाए रखने में सहायता प्रदान करता है। प्रतिस्पर्धात्मक खेलों में आत्मविश्वास खिलाड़ियों को चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने, उचित निर्णय लेने, दबाव की स्थिति में संतुलित प्रदर्शन करने तथा अपनी खेल क्षमता का प्रभावी उपयोग करने में सहायक होता है। प्रस्तुत अध्ययन में कुल 120 खिलाड़ियों को सम्मिलित किया गया, जिनमें 60 वॉलीबाल तथा 60 बास्केटबाल खिलाड़ी शामिल थे। खिलाड़ियों के खेल के प्रति आत्मविश्वास के स्तर से संबंधित प्राथमिक आँकड़ों का संकलन साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से किया गया। प्राप्त आँकड़ों को बहुत अच्छा, अच्छा, सामान्य एवं कम चार श्रेणियों में वर्गीकृत कर आवृत्ति एवं प्रतिशत के आधार पर विश्लेषित किया गया। दोनों खेलों के अधिकांश खिलाड़ियों का आत्मविश्वास स्तर बहुत अच्छा पाया गया। उपलब्ध आँकड़ों के अनुसार वॉलीबाल खिलाड़ियों में बहुत अच्छे आत्मविश्वास स्तर का प्रतिशत बास्केटबाल खिलाड़ियों की तुलना में अधिक पाया गया।



मुख्य शब्द – आत्मविश्वास, वॉलीबाल, बास्केटबाल, खेल मनोविज्ञान, मानसिक क्षमता, खेल प्रदर्शन एवं महाविद्यालयीन खिलाड़ी।

प्रस्तावना –

शारीरिक शिक्षा एवं खेलकूद मानव जीवन के सर्वांगीण विकास के महत्वपूर्ण आधार हैं। खेलकूद न केवल व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक होते हैं, बल्कि मानसिक दृढ़ता, अनुशासन, आत्मविश्वास, सहयोग एवं नेतृत्व क्षमता के विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वर्तमान समय में खेलों का महत्व निरंतर बढ़ रहा है तथा शैक्षणिक संस्थानों में विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए खेल गतिविधियों को विशेष प्राथमिकता दी जा रही है।

खेल प्रदर्शन केवल शारीरिक क्षमता पर निर्भर नहीं करता, बल्कि इसके साथ-साथ मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक कारकों की भी महत्वपूर्ण भूमिका होती है। आत्मविश्वास खेल मनोविज्ञान का एक प्रमुख घटक है, जो खिलाड़ी की अपनी क्षमताओं, कौशलों एवं प्रदर्शन के प्रति विश्वास की भावना को दर्शाता है। आत्मविश्वास

से परिपूर्ण खिलाड़ी खेल के दौरान आने वाली चुनौतियों का सामना करने, उचित निर्णय लेने तथा प्रतिस्पर्धात्मक परिस्थितियों में अपनी क्षमता का प्रभावी उपयोग करने का प्रयास करता है।

आत्मविश्वास का अर्थ व्यक्ति की अपनी क्षमताओं एवं योग्यता के प्रति सकारात्मक विश्वास से है। खेल के क्षेत्र में यह विश्वास खिलाड़ी को अपने कौशल का प्रभावी उपयोग करने, कठिन परिस्थितियों में धैर्य बनाए रखने तथा प्रदर्शन के दौरान मानसिक संतुलन स्थापित करने में सहायता प्रदान कर सकता है। आत्मविश्वास का स्तर खिलाड़ी के अनुभव, प्रशिक्षण, पूर्व प्रदर्शन, प्रशिक्षक के मार्गदर्शन तथा प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण से प्रभावित हो सकता है।

वॉलीबाल एवं बास्केटबाल दोनों ही लोकप्रिय सामूहिक खेल हैं, जिनमें खिलाड़ियों को शारीरिक क्षमता के साथ-साथ मानसिक सजगता एवं आत्मविश्वास की भी आवश्यकता होती है। वॉलीबाल में सर्विस, स्मैश, ब्लॉक, पासिंग तथा रैली के दौरान खिलाड़ी को त्वरित निर्णय लेने पड़ते हैं। इसी प्रकार बास्केटबाल में ड्रिब्लिंग, पासिंग, शूटिंग, रिबाउंडिंग तथा आक्रमण एवं रक्षा के दौरान खिलाड़ियों को विभिन्न परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। इन दोनों खेलों में आत्मविश्वास खिलाड़ी को अपनी क्षमता पर विश्वास बनाए रखने तथा टीम के साथ समन्वय स्थापित करने में सहायता प्रदान कर सकता है।

महाविद्यालयीन स्तर पर खिलाड़ियों के खेल के प्रति आत्मविश्वास का अध्ययन करना आवश्यक है, क्योंकि इस अवस्था में खिलाड़ी अपनी खेल-कुशलता को विकसित करने तथा प्रतिस्पर्धात्मक स्तर पर बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। आत्मविश्वास के स्तर का अध्ययन करने से खिलाड़ियों की मानसिक स्थिति को समझने तथा खेल प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मनोवैज्ञानिक पहलुओं को उचित स्थान देने में सहायता मिल सकती है। इन्हीं तथ्यों को ध्यान में रखते हुए प्रस्तुत शोध में महाविद्यालयों में अध्ययनरत वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों के खेल के प्रति आत्मविश्वास के स्तर का अध्ययन किया गया है तथा दोनों समूहों के प्राप्त आँकड़ों का तुलनात्मक विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है।

वर्तमान समय में खेलों में प्रतिस्पर्धा निरंतर बढ़ रही है। ऐसी स्थिति में खिलाड़ियों की मानसिक क्षमताओं एवं मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का अध्ययन आवश्यक हो जाता है। आत्मविश्वास खिलाड़ी को अपनी खेल क्षमता पर विश्वास बनाए रखने तथा प्रतिस्पर्धात्मक परिस्थितियों में बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित कर सकता है। महाविद्यालयीन खिलाड़ियों के आत्मविश्वास स्तर का अध्ययन करने से उनकी मानसिक क्षमता के विभिन्न स्तरों की पहचान की जा सकती है। वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों के आत्मविश्वास का तुलनात्मक विश्लेषण प्रशिक्षकों को खिलाड़ियों की मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को समझने तथा प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मानसिक तैयारी को सम्मिलित करने में सहायता प्रदान कर सकता है। अध्ययन खेल मनोविज्ञान के क्षेत्र में आधारभूत जानकारी उपलब्ध कराने के साथ-साथ महाविद्यालयीन खिलाड़ियों के आत्मविश्वास स्तर को समझने तथा भविष्य के अनुसंधानों के लिए उपयोगी आधार तैयार करने की दृष्टि से महत्वपूर्ण है।

अध्ययन के उद्देश्य :

1. महाविद्यालयों में अध्ययनरत वॉलीबाल खिलाड़ियों के खेल के प्रति आत्मविश्वास के स्तर का अध्ययन करना।
2. महाविद्यालयों में अध्ययनरत बास्केटबाल खिलाड़ियों के खेल के प्रति आत्मविश्वास के स्तर का आकलन करना।
3. वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों के आत्मविश्वास के स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण करना।
4. खिलाड़ियों को आत्मविश्वास के स्तर के आधार पर बहुत अच्छा, अच्छा, सामान्य एवं कम श्रेणियों में वर्गीकृत करना।
5. आत्मविश्वास की प्रत्येक श्रेणी में वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों की संख्या एवं प्रतिशत का निर्धारण करना।

शोध-पद्धति :

प्रस्तुत अध्ययन वर्णनात्मक एवं तुलनात्मक प्रकृति का है। इसके अंतर्गत महाविद्यालयों में अध्ययनरत वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों के खेल के प्रति आत्मविश्वास के स्तर का अध्ययन किया गया है। अध्ययन का क्षेत्र मध्य प्रदेश के रीवा जिले के चयनित महाविद्यालयों तक सीमित है।

अध्ययन की जनसंख्या में चयनित महाविद्यालयों में अध्ययनरत वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ी सम्मिलित हैं। प्रस्तुत शोध में कुल 120 खिलाड़ियों को न्यादर्श के रूप में सम्मिलित किया गया, जिनमें 60 वॉलीबाल तथा 60 बास्केटबाल खिलाड़ी शामिल थे। दोनों समूहों में खिलाड़ियों की संख्या समान रखी गई, जिससे प्राप्त आँकड़ों का तुलनात्मक विवरण प्रस्तुत किया जा सके।

अध्ययन में खिलाड़ियों के खेल के प्रति आत्मविश्वास के स्तर से संबंधित प्राथमिक आँकड़ों का संकलन साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से किया गया। प्राप्त सूचनाओं को व्यवस्थित रूप से संकलित कर विश्लेषण के लिए वर्गीकृत किया गया। खिलाड़ियों के आत्मविश्वास स्तर को बहुत अच्छा, अच्छा, सामान्य एवं कम चार श्रेणियों में विभाजित किया गया।

प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण आवृत्ति एवं प्रतिशत विधि के माध्यम से किया गया। प्रतिशत की गणना के लिए संबंधित श्रेणी में खिलाड़ियों की संख्या को कुल खिलाड़ियों की संख्या से विभाजित कर 100 से गुणा किया गया। प्राप्त परिणामों को सारणीबद्ध रूप में प्रस्तुत करते हुए दोनों खेलों के खिलाड़ियों के आत्मविश्वास स्तर का तुलनात्मक विश्लेषण किया गया।

विश्लेषण –

शोध क्षेत्र के महाविद्यालयों से प्राथमिक स्तर पर चयन किये गये वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों की मानसिक क्षमता के आकलन हेतु उनके खेल के प्रति आत्मविश्वास के स्तर से संबंधित प्राथमिक समकों का संकलन साक्षात्कार अनुसूची के माध्यम से किया गया है। आत्मविश्वास खिलाड़ी की अपनी खेल-क्षमता, कौशल एवं प्रदर्शन के प्रति विश्वास की भावना का महत्वपूर्ण मानसिक घटक है। प्रतियोगितात्मक खेलों में आत्मविश्वास खिलाड़ी को चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने, उचित निर्णय लेने, दबाव की स्थिति में संतुलित प्रदर्शन करने तथा अपनी खेल क्षमता का प्रभावी उपयोग करने में सहायता करता है। अतः सर्वेक्षित खिलाड़ियों के खेल के प्रति आत्मविश्वास से संबंधित प्राप्त समकों को विभिन्न स्तरों में वर्गीकृत कर सारणी क्रमांक 1 में प्रस्तुत किया गया है। सारणी के आधार पर वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों के आत्मविश्वास के स्तर का तुलनात्मक विवेचन करते हुए दोनों समूहों में विद्यमान समानताओं एवं भिन्नताओं को स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है –

सारणी क्रमांक 1
सर्वेक्षित खिलाड़ियों का खेल के प्रति आत्मविश्वास का स्तर

क्र.	विवरण	वॉलीबाल खिलाड़ियों की संख्या	प्रतिशत	बास्केटबाल खिलाड़ियों की संख्या	प्रतिशत
1.	बहुत अच्छा	43	71.67	40	66.67
2.	अच्छा	8	13.33	9	15.00
3.	सामान्य	6	10.00	7	11.67
4.	कम	3	5.00	4	6.66
	कुल योग	60	100.00	60	100.00

स्रोत— व्यक्तिगत सर्वेक्षण।

उक्त सारणी में सर्वेक्षित वॉलीबाल एवं बास्केटबाल खिलाड़ियों के खेल के प्रति आत्मविश्वास के स्तर का तुलनात्मक विवरण प्रस्तुत किया गया है। सारणी से स्पष्ट होता है कि वॉलीबाल खिलाड़ियों में सर्वाधिक 43 (71.67 प्रतिशत) खिलाड़ियों का आत्मविश्वास स्तर बहुत अच्छा पाया गया है, जबकि बास्केटबाल खिलाड़ियों में 40 (66.67 प्रतिशत) खिलाड़ी इस स्तर पर हैं। इसके पश्चात अच्छे आत्मविश्वास वाले वॉलीबाल खिलाड़ियों की

संख्या 8 (13.33 प्रतिशत) तथा बास्केटबाल खिलाड़ियों की संख्या 9 (15.00 प्रतिशत) है। सामान्य आत्मविश्वास स्तर वाले खिलाड़ियों में वॉलीबाल के 6 (10.00 प्रतिशत) तथा बास्केटबाल के 7 (11.67 प्रतिशत) खिलाड़ी सम्मिलित हैं। वहीं कम आत्मविश्वास स्तर वाले खिलाड़ियों की संख्या वॉलीबाल में 3 (5.00 प्रतिशत) तथा बास्केटबाल में 4 (6.66 प्रतिशत) है। दोनों खिलाड़ियों का तुलनात्मक अध्ययन करने से स्पष्ट होता है कि अध्ययन क्षेत्र से चयनित किये गये बास्केटबाल के 66.67 प्रतिशत खिलाड़ियों की तुलना में बालीबाल के 71.67 प्रतिशत खिलाड़ियों की खेल के प्रति आत्मविश्वास का स्तर उच्च है।

आत्मविश्वास खिलाड़ियों के खेल प्रदर्शन से संबंधित एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक घटक है। खेल के दौरान खिलाड़ियों को अनेक प्रतिस्पर्धात्मक परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है, जिनमें त्वरित निर्णय, टीम समन्वय तथा मानसिक संतुलन आवश्यक होते हैं। आत्मविश्वास खिलाड़ियों को ऐसी परिस्थितियों में अपनी क्षमता पर विश्वास बनाए रखने में सहायता प्रदान कर सकता है। हालांकि, खिलाड़ियों का आत्मविश्वास प्रशिक्षण, अनुभव, व्यक्तिगत विशेषताओं तथा प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण से प्रभावित हो सकता है। प्रस्तुत अध्ययन में इन कारकों का पृथक विश्लेषण नहीं किया गया है। अतः अध्ययन के परिणामों को चयनित खिलाड़ियों एवं उपलब्ध आँकड़ों के संदर्भ में ही समझना उचित होगा।

निष्कर्ष:

अध्ययन में प्राप्त आँकड़ों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि वॉलीबाल एवं बास्केटबाल दोनों समूहों में अधिकांश खिलाड़ियों का आत्मविश्वास स्तर बहुत अच्छा पाया गया। वॉलीबाल खिलाड़ियों में बहुत अच्छे आत्मविश्वास स्तर का प्रतिशत 71.67 तथा बास्केटबाल खिलाड़ियों में 66.67 था। दोनों समूहों के बीच बहुत अच्छे आत्मविश्वास स्तर के प्रतिशत में 5 प्रतिशत अंक का अंतर पाया गया। अच्छे, सामान्य एवं कम आत्मविश्वास स्तर वाले खिलाड़ियों का प्रतिशत बास्केटबाल समूह में अपेक्षाकृत अधिक पाया गया। अतः उपलब्ध आँकड़ों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि अध्ययन में सम्मिलित वॉलीबाल खिलाड़ियों में बहुत अच्छे आत्मविश्वास स्तर का अनुपात बास्केटबाल खिलाड़ियों की तुलना में अधिक था। हालांकि, इस अंतर की सांख्यिकीय सार्थकता निर्धारित करने के लिए अतिरिक्त विश्लेषण आवश्यक है। समग्र रूप से यह अध्ययन महाविद्यालयीन खिलाड़ियों के खेल के प्रति आत्मविश्वास के स्तर को समझने तथा खेल प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मनोवैज्ञानिक पहलुओं को उचित महत्व देने के लिए आधारभूत जानकारी प्रदान करता है।

संदर्भ –

1. संधू, जी. एस. और मन्न, एन. एस. स्पोर्ट्स एक्सीलेंस : ए साइकोलॉजिकल परस्यूट. प्रथम संस्करण, नई दिल्ली : फ्रेंड्स पब्लिकेशन, 2001।
2. वेले, रॉबिन एस. "ए पीरियोडाइजेशन एप्रोच टू बिल्डिंग कॉन्फिडेंस इन एथलीट्स." जर्नल ऑफ स्पोर्ट साइकोलॉजी इन एक्शन, खंड 10, अंक 1, 2019।
3. पैरी, जॉन. स्पोर्ट साइकोलॉजी : ए कम्प्लीट इंटीग्रेशन. प्रथम संस्करण. लंदन : होडर एजुकेशन, 2016।
4. वेले, रॉबिन एस. "कॉन्फिडेंस इन स्पोर्ट." स्पोर्ट साइकोलॉजी, संपादक ब्रिटन डब्ल्यू. ब्रेवर. प्रथम संस्करण. ऑक्सफोर्ड : विले-ब्लैकवेल, 2009।
5. वेले, रॉबिन एस. "कन्सेप्चुअलाइजेशन ऑफ स्पोर्ट-कॉन्फिडेंस एंड कम्पेटिटिव ओरिएंटेशन : प्रिलिमिनरी इन्वेस्टिगेशन एंड इंस्ट्रूमेंट डेवलपमेंट." जर्नल ऑफ स्पोर्ट साइकोलॉजी, खंड 8, अंक 3, ह्यूमन काइनेटिक्स, 1986।