

फुटबॉल खिलाड़ियों का मनोवैज्ञानिक क्षमता का अध्ययन

¹Vaseem Ullah Khan & ²Dr. Sukhbir Sharma

¹Research Scholar, OPJS University, Churu, Rajasthan (India)

²Assistant Professor, OPJS University, Churu, Rajasthan (India)

ARTICLE DETAILS

Article History

Published Online: 12 June 2019

Keywords

खेल मनोविज्ञान, प्रतियोगिता, शारीरिक प्रशिक्षक, फुटबॉल खिलाड़ी

ABSTRACT

खेल मनोविज्ञान की एक शाखा है जो खिलाड़ियों के व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करती है और साथ ही उन सभी मनोवैज्ञानिक चर के प्रभाव को उजागर करती है जो विशेष रूप से या निहितार्थ, खेल प्रदर्शन के साथ निश्चित रूप से या इसके विपरीत पहचाने जाते हैं। खेल के प्रदर्शन पर मनोवैज्ञानिक चर के प्रभाव को देखने के लिए कई अध्ययन किए गए हैं। खिलाड़ियों के मस्तिष्क की तत्परता उनके शरीर की योजना के समान ही अनिवार्य है, इस आधार पर कि प्रतियोगिता के तनाव के तहत खिलाड़ी शारीरिक रूप से और मानसिक रूप से अतिरिक्त रूप से प्रतिक्रिया करते हैं कि यह उनके प्रदर्शन को विरोधी रूप से प्रभावित कर सकता है। खिलाड़ी अत्यधिक तनाव में रहते हैं वे प्रतियोगिता के परिणाम के बारे में अपने प्रदर्शन पर जोर देते हैं और सोचते हैं कि दिए गए असाइनमेंट पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल है। जैसा कि यह था, उनका ध्यान नीचे चला जाता है जो खेल में खराब प्रदर्शन का संकेत देता है। वर्तमान समय में, प्रशिक्षक और शारीरिक प्रशिक्षक खेल के मनोवैज्ञानिक और समाजशास्त्रीय भागों के बारे में अधिक दिमागदार और चिंतित हैं क्योंकि विभिन्न गतिविधियों में केवल शारीरिक फिटनेस और कौशल का विरोध किया गया है।

प्रस्तावना

फुटबॉल (सॉकर) दुनिया में सबसे लोकप्रिय और अच्छी तरह से स्वीकार किया जाने वाला खेल है। इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ फुटबॉल एसोसिएशन (फीफा) ने एक व्यापक पैमाने पर सर्वेक्षण किया और निर्धारित किया कि 204 देशों में 242.5 मिलियन सक्रिय खिलाड़ी हैं, जिनमें से 31 मिलियन फीफा के साथ पंजीकृत हैं। फुटबॉल की भागीदारी दर सामाजिक रूप से समान हैं। कई और पुरुषों के साथ-आर्थिक समूह, फिर नियमित रूप से खेलने वाली महिलाएं, इस तरह के एक बड़े पैमाने पर लोकप्रिय भागीदारी खेल के साथ, निरंतर चोटों की प्रकृति और विस्तार से पर्याप्त सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंताओं को बढ़ाने की क्षमता है। स्पोर्ट्स मेडिसिन पर अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स कमेटी एक संपर्क खेल के रूप में फुटबॉल को संचालित करती है। संपर्क खेल में भाग लेने वाला कोई भी व्यक्ति चोट का जोखिम उठाता है। फुटबॉल के लिए, यह लेविन (1989) द्वारा सत्यापित है, जिसने 1987-88 के फुटबॉल सत्र में आर्सेनल एफसी में चोटों को दर्ज किया और पाया कि 91: खेल स्टाफ ने किसी न किसी स्तर पर चोट का सामना किया। हालांकि अधिकांश फुटबॉल चोटों में टखने, घुटने या कमर (लाकवा, 1961य मैटर और वाल्टर, 1978) होते हैं, पर्याप्त अनुपात में सिर की चोटें होती हैं (बोडेन एट अल।, 1998) और महत्वपूर्ण अनुपात में मस्तिष्क को आघात की एक डिग्री शामिल है।

फुटबॉल में अक्सर देखा जाने वाला हल्का सिर में चोट है। इस निष्कर्ष का अधिकांश हिस्सा गंभीरता की हल्की सीमा में आता है। अन्य खिलाड़ियों के सिर और शरीर के हिस्सों,

गोल पोस्ट, जमीन या गेंद के बीच संपर्क के कारण फुटबॉलर्स का संकल्प हो सकता है। न्यूरोलॉजी के अमेरिकन एकेडमी ने "मानसिक आघात की स्थिति में परिवर्तन को प्रेरित किया है, जो चेतना के नुकसान को शामिल कर सकता है या नहीं कर सकता है।" कंप्यूजन और कंस्यूमर के छोटे मार्करों को खत्म कर देते हैं "। बेलीज (2001) और कैंटू (1996) यह भी कहते हैं कि स्तब्ध होने या चमकदार रोशनी देखने, चेतना की हल्की-सी कमी, प्रकाश-धुंधली दृष्टि, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, सुस्ती, थकान, व्यक्तित्व परिवर्तन, अक्षमता की भावना के किसी भी संयोजन के साथ मौजूद दैनिक गतिविधियों, नींद की गड़बड़ी और मोटर या संवेदी समस्याओं का प्रदर्शन करने के लिए।

भारतीय राष्ट्रीय फुटबॉल खिलाड़ी का शारीरिक अभिजात

फुटबॉल विश्व स्तर पर सबसे लोकप्रिय खेल है ख2, और भारत में इस खेल के लिए बढ़ती रुचि है। हालांकि, भारतीय राष्ट्रीय टीम फेडरेशन इंटरनेशनल डी फुटबॉल एसोसिएशन (फीफा) के अनुसार वर्तमान में 207 में से 147 वें स्थान पर है। इस रैंकिंग से पता चलता है कि भारतीय खेल मानकों को शारीरिक, तकनीकी और सामरिक कौशल के तीन प्रमुख क्षेत्रों पर ध्यान देने के माध्यम से सुधारने की आवश्यकता है, क्योंकि उन्हें सफल फुटबॉल प्रदर्शन ख3, से संबंधित होने की सूचना दी गई है। फुटबॉल खिलाड़ियों के लिए आवश्यक शारीरिक विशेषताओं को एरोबिक फिटनेस, चपलता, मांसपेशियों की ताकत, गति और विस्फोटक कूद शक्ति ख4, बताया गया है। जबकि फुटबॉल मैचों ख5, के दौरान एरोबिक फिटनेस 90: तक ऊर्जा के उपयोग में

योगदान देता है, आमतौर पर यह बहुत ही उच्च तीव्रता वाले मुकाबलों (या स्प्रिंटिंग प्रयास) होते हैं जो गोल करने के लिए आवश्यक होते हैं ख६,। मैच अवधि ख७, के लगभग पांच प्रतिशत के लिए स्प्रिंटिंग प्रत्येक स्प्रिंट के साथ 30 मीटर ख८, और मुख्य रूप से गैर-रैखिक आंदोलनों को शामिल करता है। इस प्रकार, त्वरण, गति और चपलता सभी आवश्यक विशेषताएं हैं जो एथलीट की मांसपेशियों की ताकत और शक्ति से प्रभावित होती हैं ख९,, और एक संरचित प्रशिक्षण कार्यक्रम ख१०, के माध्यम से प्रभावी रूप से प्रशिक्षित किया जा सकता है। इसके अलावा, इन विशेषताओं को एथलीटों की कूदने की क्षमता से पूरित किया जाता है, जो हवा में फुटबॉल को नियंत्रित करते समय और सिर (हेडर) का उपयोग करके गोल स्कोरिंग और बचाव करते समय आवश्यक है। इसलिए, खेल वैज्ञानिकों और शक्ति और कंडीशनिंग कोचों को इन भौतिक घटकों को प्रबंधकों और अन्य कोचों के साथ मिलकर विकसित करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, जिनका ध्यान तकनीकी और सामरिक कौशल विकसित करने की दिशा में अधिक है। इन शारीरिक विशेषताओं, जैसे कि (अधिकतम एरोबिक क्षमता, स्प्रिंटिंग प्रदर्शन, कूद ऊंचाई) को तकनीकी फुटबॉल विशिष्ट कौशल जैसे बॉल कंट्रोल, ड्रिब्लिंग और टैकलिंग से स्वतंत्र कुलीन और गैर-कुलीन फ्रांसीसी और सर्बियाई खिलाड़ियों को अलग-अलग दिखाया गया है।

हालांकि, यह अज्ञात है कि भारतीय फुटबॉल खिलाड़ी भौतिक और मानवजनित चर में पेशेवर फुटबॉलरों के पहले की रिपोर्ट किए गए शारीरिक परिणामों की तुलना कैसे करते हैं। इन परिणामों को निर्धारित करने से भारतीय फुटबॉल के खेल के स्तर को बढ़ाने के लिए लक्षित प्रशिक्षण कार्यक्रमों की नींव उपलब्ध हो सकती है। पिछले साहित्य ने प्रदर्शित किया है कि प्रत्येक आउटफील्ड स्थिति, रक्षकों, मिडफील्ड और फॉरवर्ड की अद्वितीय भौतिक और शारीरिक आवश्यकताएं हैं। उदाहरण के लिए, यह ज्ञात है कि फॉरफील्ड मिडफील्डर्स की तुलना में प्रति गेम अधिक वेग से अधिक उच्च तीव्रता वाले स्प्रिंट का प्रदर्शन करते हैं, जबकि मिडफील्ड खिलाड़ी फॉरवर्ड या रक्षकों की तुलना में कुल दूरी को कवर करते हैं। इसलिए, सफल खिलाड़ियों के प्रोफाइल को समझना यह सुनिश्चित करने के लिए मूल्यवान है कि खिलाड़ियों को उनके इष्टतम पदों पर सौंपा गया है, और शक्ति और कंडीशनिंग कार्यक्रमों के डिजाइन में सहायता। यूरोप और संयुक्त राज्य अमेरिका में काफी शोध के बावजूद दक्षिण एशिया, विशेष रूप से भारत में कुलीन फुटबॉल खिलाड़ियों की विशेषताओं के बारे में न्यूनतम जानकारी उपलब्ध है। आज तक, भारतीय फुटबॉल खिलाड़ियों की शारीरिक विशेषताओं की केवल एक प्रकाशित रिपोर्ट प्रतीत होती है। यह बताया गया कि भारतीय खिलाड़ियों की अधिकतम एरोबिक क्षमता स्वस्थ और गतिहीन नियंत्रण प्रतिभागियों से

28: अधिक थी (यानी, 60 बनाम 43 उस.।ह-1.उपद-1), और एरोबिक क्षमता अन्य अंतरराष्ट्रीय फुटबॉल खिलाड़ियों के समान थी। इन परिणामों को हालांकि, एक एकल सबमैक्सिमल परीक्षण से निर्धारित किया गया था, केवल पूरे समूह के लिए रिपोर्ट किया गया था, और किसी अन्य शारीरिक विशेषताओं का आकलन नहीं किया गया था। इसलिए, इस अध्ययन का उद्देश्य अभिजात वर्ग के भारतीय फुटबॉलरों की नृविज्ञान, शारीरिक और शारीरिक विशेषताओं को निर्धारित करना और यह जांचना था कि क्या खेलने की स्थिति के अनुसार अंतर मौजूद हैं। एक माध्यमिक उद्देश्य निचले अंगों की आइसोकिनेटिक शक्ति, स्प्रिंटिंग गति, एरोबिक क्षमता, चपलता और ऊर्ध्वाधर कूद ऊंचाई के बीच संबंधों की जांच करना था। इन परिणामों से भारतीय फुटबॉल के स्तर की समझ बढ़ेगी, जिसका उपयोग इन एथलीटों के लिए अधिक प्रभावी प्रशिक्षण कार्यक्रम विकसित करने के लिए किया जा सकता है।

आइसोकिनेटिक शक्ति परीक्षण

विश्लेषण के लिए उपयोग किए जाने वाले पसंदीदा किकिंग लेग के डेटा के साथ प्रत्येक खिलाड़ी के घुटने एक्सटेन्सर और घुटने फ्लेक्सर्स के लिए निचले अंग की ताकत का आकलन किया गया था। पर मैक्सिमम आइसोकिनेटिक संकेंद्रित शक्ति को एक आइसोकिनेटिक डायनेमोमीटर (किनटेक मल्टी-जॉइंट टेस्टिंग यूनिट, मेडिसपोर्ट इंजीनियरिंग, ऑस्ट्रेलिया) का उपयोग करके मापा गया था। परीक्षण से पहले प्रतिभागियों को विस्तृत मौखिक निर्देश दिए गए थे और प्रोटोकॉल के साथ पांच सबमैक्सिमल पुनरावृत्ति करके परिचित किया गया था। परीक्षण के दौरान प्रतिभागियों को कूदें और घुटने के लचीलेपन के साथ बैठा हुआ स्थिति में सुरक्षित किया गया। आंदोलन की सीमा 90° से 20 तक घुटने के फ्लेक्सियन के बीच निर्धारित की गई थी और फीमर के पार्श्व एपिकॉन्डाइल को डायनामोमीटर की धुरी के साथ जोड़ा गया था। संकेंद्रित विस्तार की पूरी रेंज को शामिल करने वाले पांच अधिकतम दोहराव और प्रत्येक मांसपेशी समूह के लिए एकत्र किए गए थे, दोहराव के बीच दो मिनट के आराम के साथ।

अधिकतम ऊर्ध्वाधर कूद

परीक्षण के पहले प्रत्येक जंप की तीव्रता को बढ़ाते हुए 5 काउंटरपंपमेंट जंप का एक जंप विशिष्ट वार्म अप किया गया था। वार्म अप के एक मिनट बाद, खिलाड़ियों ने पीजोइलेक्ट्रिक फोर्स प्लेटफॉर्म (केएमएसएस, ऑस्ट्रेलिया) पर आयोजित तीन काउंटरपंपमेंट जम्प का प्रदर्शन किया। मूल्यांकन के दौरान एथलीटों ने परिणाम पर किसी भी ऊपरी शरीर के प्रभाव से बचने के लिए दोनों हाथों को अपने कूदों पर रखा। अधिकतम प्रयास को सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक

कूद के बीच दो मिनट की बाकी अवधि की अनुमति दी गई थी। उड़ान के समय के अनुसार निर्धारित उच्चतम कूद, आगे के विश्लेषण के लिए चुना गया था।

चपलता और फुर्तीला प्रदर्शन

समय गेटों की अनुपलब्धता के कारण स्टॉपवॉच का उपयोग करके चपलता और स्प्रिंटिंग परीक्षणों को मापा गया। इस समय पद्धति की विश्वसनीयता 10 मी स्प्रिंट का उपयोग करके की गई थी क्योंकि यह सबसे कम अवधि के साथ परीक्षण है और इसलिए माप में किसी भी त्रुटि को बढ़ाया जाएगा। इंटर-क्लास सहसंबंध 0.95 का गुणांक और 1.3: का एक अंतर अंतर पाया गया जब दो शोधकर्ताओं के बीच 10 मीटर स्प्रिंट के समान 15 परीक्षणों के लिए विश्वसनीयता का आकलन किया गया था जो उच्च स्तर की विश्वसनीयता का संकेत देता है। इसके अलावा, पिछले शोध ने सुझाव दिया है कि स्प्रिंटिंग आकलन के लिए हाथ से पकड़े गए स्टॉपवॉच से परिणाम इलेक्ट्रॉनिक टाइमिंग लाइट के परिणामों से भिन्न नहीं होते हैं और घटना को पूरा करने में लगने वाले समय को कम से कम कम आंकते हैं। स्प्रिंट परीक्षण एक बाहरी एथलेटिक ट्रैक पर आयोजित किया गया था, जिसमें एथलीटों ने 30 मीटर की दौड़ में प्रगति करने से पहले तीन 10 मीटर स्प्रिंट पूरा किया था। प्रत्येक स्प्रिंट के बीच लगभग दो मिनट के आराम की अनुमति दी गई और इस दौरान प्रतिभागी शुरुआती लाइन में वापस चले गए और अगले स्प्रिंट का इंतजार करने लगे। परिणामों की विश्वसनीयता में सुधार के लिए खिलाड़ियों ने तीन प्रतियों में सभी परीक्षण किए और सभी परीक्षण फिनिश लाइन पर तैनात एक ही अन्वेषक द्वारा किए गए थे। टाइमिंग कमांड पर शुरू हुई, और उस घड़ी को रोक दिया गया जब पूरे शरीर ने फिनिश लाइन पार की। आउटडोर घास की पिच पर इलिनोइस एजिलिटी टेस्ट का उपयोग करके चपलता का आकलन किया गया था। इस परीक्षण के लिए खिलाड़ियों को दिशाओं के 12 बदलावों की आवश्यकता होती है, जबकि निर्धारित स्थानों पर बाधाओं से बचना चाहिए। सटीक निर्देश मिलर और सहकर्मियों के शोध में पाए जा सकते हैं। सभी प्रतिभागियों को परीक्षण से पहले का अनुभव था और उन्हें प्रत्येक प्रयास के बीच दो मिनट का आराम दिया गया था। प्रत्येक खिलाड़ी को एक स्थिर रुख से चपलता और स्प्रिंट शुरू करने के लिए सूचित किया गया था, जिसके कारण उनका पैर प्रभावित था। प्रत्येक परीक्षण को पूरा करने का समय दर्ज किया गया था और तेज विश्लेषण का उपयोग आगे के विश्लेषण के लिए किया गया था।

फुटबॉल खिलाड़ियों के उद्देश्य और चिंता का स्तर

उद्देश्यों को उन लक्ष्यों के रूप में चित्रित किया जा सकता है जो किसी व्यक्ति को स्थानांतरित करने, कार्य करने या निश्चित रूप से आगे बढ़ाने के लिए लाते हैं। खेल में

रुचि लेने के लिए उद्देश्य कई हैं। पिछले अध्ययनों से पता चला है कि प्रमुख इरादों को समझने वाले एथलीटों की भागीदारी के लिए उनके पास आवेश, दौड़ और उत्साह, उपलब्धि, फिटनेस, जीवन शक्ति निर्वहन, कौशल में सुधार, फेलोशिप, मौज-मस्ती और शारीरिक रूप से स्वस्थ, स्वस्थ रहने के लिए शुल्क लिया जाता है जीवन का मार्ग। संज्ञानात्मक, शारीरिक और व्यवहार अभिव्यक्तियों के वर्गीकरण के साथ नकारात्मक भावना के रूप में चिंता, चिंता, खेल प्रदर्शन को कमजोर करती है। चिंता एक आदमी की समृद्धि को कमजोर करती है क्योंकि यह एक आदमी के तनाव और अनिश्चितता का निर्माण करता है। बाद में चिंता का उद्देश्य उद्देश्यों के स्तर को कम करना है। चिंता में विशिष्ट संज्ञानात्मक और शारीरिक चिंता होने के लिए दो उप-घटक शामिल हैं, प्रदर्शन पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। संज्ञानात्मक मानसिक खंड है, जो उपलब्धि या आत्म-मूल्यांकन, नकारात्मक आत्म-चर्चा, नकारात्मक विचार, निराशा का तिरस्कार, आत्म-सम्मान की हानि, कम आत्म निश्चितता, प्रदर्शन पर तनाव, निराशा की विफलता, विफलता के बारे में नकारात्मक धारणाओं की विशेषता है। विचार करें और परेशान विचार। शारीरिक शारीरिक घटक है, स्वायत्त उत्तेजना, नकारात्मक पक्ष प्रभाव, उदाहरण के लिए, आशंका की भावना, सांस लेने में परेशानी, उच्च रक्तचाप, शुष्क गले, मांसपेशियों में तनाव, त्वरित हृदय गति, पसीने से लथपथ हथेलियों और पेट में तितलियों। सामाजिक सीखने की परिकल्पना स्पष्ट करती है कि व्यक्तियों को खेलों में शामिल होने के लिए प्रेरित किया जाता है क्योंकि उन्हें अपने खेल संतों के कौशल की नकल करने की आवश्यकता होती है। संज्ञानात्मक मूल्यांकन परिकल्पना व्यक्त करती है कि पुरस्कारों को दो प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है नियंत्रण और ज्ञानवर्धक। पुरस्कारों को नियंत्रित करना, उदाहरण के लिए, मान्यता या ट्राफियां, एक व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करने (उदाहरण, नियंत्रण) करने के लिए होती हैं, जबकि शैक्षिक पुरस्कार एक व्यक्ति की फिटनेस के आसपास डेटा पर एक गुमान में गुजरता है। इस घटना में कि एक खिलाड़ी को भरोसा है कि उसके कोच की प्रशंसा उसके व्यवहार को नियंत्रित करने के इरादे से है, मान्यता गलतफहमी के लिए उसकी विशेषता प्रेरणा को कम कर देगी। बंद मौके पर, फिर, खिलाड़ी को भरोसा है कि प्रशंसा का उद्देश्य उसके फलदायक प्रदर्शन के बारे में डेटा देना है, उसके गलत काम के लिए निहित प्रेरणा होगी। भारतीय एथलीटों के खेलों में भाग लेने के कई कारण हैं।

निर्मित राष्ट्रों में खेल भागीदारी के लिए उद्देश्यों के बारे में विभिन्न पूछ-ताछ की गई है, साथ ही, विशेष रूप से विभिन्न नृवंशविज्ञान पर भारत सहित राष्ट्रों को बनाने में इस तरह के शोध का अभाव है। इसके अलावा, विभिन्न जातीय एथलीटों के विपरीत सीधे पूछताछ करने के बारे में असाधारण

रूप से विवश हैं। खेल में शामिल होने पर विभिन्न दौड़ के विपरीत उद्देश्यों, विशेष रूप से फुटबॉल खिलाड़ियों के लिए सामाजिक अध्ययन के लिए नई जानकारी का एक बड़ा सौदा ला सकता है। इसके अलावा, खेल में उद्देश्यों पर सबसे अधिक अध्ययन, फुटबॉल जैसे विशिष्ट खेलों पर ध्यान केंद्रित किए बिना खेल पर और बड़े द्वारा किया जाता है। वर्तमान अन्वेषण उन उद्देश्यों का आकलन करेगा जो खेल में भाग लेने के लिए फुटबॉल खिलाड़ियों की विशिष्ट नींव जातीयता को प्रोत्साहित करते हैं। भारत में तीन प्रमुख नैतिकता इस अध्ययन में शामिल हुईं वे मलेशियाई, चीनी और भारतीय हैं। खेलों में शामिल होने के लिए उद्देश्य निम्नलिखित उद्देश्यों को शामिल करते हैं: महारत या भागीदारी, शारीरिक रूप से गतिशील जीवन का तरीका, अच्छा राष्ट्रीय, आक्रामकता, उच्च स्थिति का कैरियर, आत्मसम्मान और आर्थिक भलाई या उत्कृष्टता में सुधार। फुटबॉल में भाग लेने के लिए व्यक्तियों को व्यवस्थित करने और आकर्षित करने की आवश्यकता है यह हालाँकि यह उनके खेल भागीदारी उद्देश्यों पर निर्भर करेगा। उन व्यक्तियों के इरादों को समझना जो अब फुटबॉल खिलाड़ियों के रूप में शामिल किए गए हैं, कोच, प्रशिक्षकों और लोगों को कोचिंग बढ़ाने में मदद कर सकते हैं, प्रेरणा के बाद देख सकते हैं, पहनने से बच सकते हैं और फुटबॉल में कम ड्रॉपआउट दरों से बच सकते हैं। लिंडनर और केर (2001) ने कहा कि एक खेल में भाग लेने की प्रेरणा जटिल और बहुमुखी दोनों थी। विशिष्ट उद्देश्यों के लिए अलग-अलग समय और आवश्यक परिस्थितियों में भागीदारी के विकल्प तय किए जा सकते हैं।

खेल में भाग लेने के लिए विभिन्न नृवंशविज्ञान के उद्देश्यों को जानने से खेल मनोवैज्ञानिकों को उन नृवंशविज्ञान के लिए एक उपयुक्त खेल कार्यक्रम बनाने में मदद मिलेगी। इसी तरह, विभिन्न जातीय सदस्यों द्वारा दिए गए उद्देश्यों के दायरे को अलग करने से खेल मनोवैज्ञानिकों को उन नृवंशविज्ञानियों के बीच उत्साह बनाए रखने के लिए फुटबॉल कार्यक्रमों को पर्याप्त और आत्मसात करने में मदद मिलेगी। यह इस आधार पर है कि क्यों विशिष्ट जातीय खेल में शामिल होते हैं जबकि अन्य नहीं, अविश्वसनीय काम के लायक हो सकते हैं। विशेष रूप से, भारत में सरकारी अधिकारियों और खेल मनोवैज्ञानिकों को खेल कार्यक्रमों का नेतृत्व करने की आवश्यकता है ताकि भारत में विशिष्ट नृवंशविज्ञान को प्रोत्साहित किया जा सके ताकि फुटबॉल में भाग लिया जा सके।

मनोविज्ञान के क्षेत्र में सामाजिक समान अध्ययनों का वर्गीकरण निर्देशित किया गया है। विभिन्न जातीय समूहों के एथलीट यहां खोज की अनुपस्थिति के बाद से प्रतिस्पर्धा में संज्ञानात्मक और पर्याप्त चिंता के विशिष्ट स्तर दिखाते हैं, यह अभी भी संदिग्ध है। अनुसंधान ने दिखाया है कि जातीय चरित्र को कुछ मनोवैज्ञानिक चर के साथ जोड़ा जाना है।

कुछ जातीय समूहों या सामाजिक समूहों को लगता है, सभी खातों से, चिंता के लिए अधिक झुकाव है। समाज को सीखने के व्यवहार के बदलते पैटर्न और सीखने के व्यवहार के परिणामों के रूप में चित्रित किया जा सकता है (दृष्टिकोण, गुण, सूचना और सामग्री विरोध की गणना) जो कि समाज से व्यक्तियों के बीच साझा और प्रसारित होते हैं, यह एक निरंतर सामाजिक विरासत है।

विभिन्न स्तरों पर फुटबॉल खिलाड़ियों की व्यक्तित्व भागीदारी

एक मानक व्यक्ति के लिए शब्द व्यक्तित्व किसी की शारीरिक उपस्थिति, उसकी प्रवृत्ति, उसके अंकुरित होने के तरीकों, उसके आचरण और अन्य तुलनात्मक विशेषताओं के महत्व पर गुजरता है। मानव व्यक्तित्व एक भव्य कई-पक्षीय संरचना है, ध्यान से इरादों से बुना हुआ है। , प्रोपेंसिटीज और मुस्सिंग एक उदाहरण में है जो बाहर की दुनिया की खींच और धक्का को समायोजित करता है। व्यक्तित्व एक व्यक्ति के होने 'का एक संपूर्ण समूह है और इसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावुक और विद्वतापूर्ण दृष्टिकोण शामिल होते हैं। किसी का व्यक्तित्व उसकी पहचान, रचनात्मक क्षमता, मानसिकता, आवेगों, भविष्यवाणियों, गुणों, शौक और खुद के बारे में और उसके आत्म-मूल्य को दर्शाता है। अंतर्दृष्टि, उपलब्धि प्रेरणा, अनुरूपता के तरीके ... ये सभी और एक महान सौदा मानव व्यक्तित्व का गठन करते हैं।

देर से, एक खिलाड़ी के प्रदर्शन के साथ व्यक्तित्व चर और मनोवैज्ञानिक तत्वों के संबंधों के बीच संबंध का एक विस्तृत उपाय किया गया है। इस काम का अधिकांश हिस्सा खिलाड़ियों के व्यक्तित्व लक्षणों को चित्रित करने, खेल और उपलब्धि के स्तर से लोगों के बीच अलग करने आदि से चिंतित रहा है। खिलाड़ियों के व्यक्तित्व लक्षणों के आकलन की जांच अपरिहार्य है, इस अवसर पर कि हम खेल मनोवैज्ञानिकों और कोचों द्वारा आवश्यक डेटा को सुरक्षित करें, जो चयन के संबंध में दायित्व के आरोप हैं, प्रतियोगिता के बाद खिलाड़ियों के प्रशिक्षण की सलाह देते हैं। व्यक्तित्व मूल्यांकन काफी हद तक मनोवैज्ञानिकों के लिए महत्वपूर्ण क्षेत्र रहा है। देर से, खिलाड़ियों के व्यक्तित्व लक्षणों के आकलन की जांच खेल मनोविज्ञान अनुसंधान के एक लोकप्रिय विषय में बदल गई है। इस परीक्षा का एक लक्ष्य फलदायक प्रतियोगिता में खिलाड़ियों के व्यक्तित्व के भाग का पता लगाना है। इन पंक्तियों के साथ, किसी भी खेल की उपलब्धि में खिलाड़ी का व्यक्तित्व आवश्यक हो गया है। मनोवैज्ञानिकों ने गेज व्यक्तित्व के लिए दृष्टिकोण बनाए हैं जो हमें खिलाड़ियों के व्यक्तित्व लक्षणों को समझने में मदद कर सकते हैं। कई मनोवैज्ञानिक एक व्यक्ति की मिल शैली (चाल) और परिस्थिति के व्यवहार (राज्यों) पर पड़ने वाले प्रभाव को पहचानते हैं। मनोवैज्ञानिक लक्षण और व्यवहारिक अवस्थाओं के बीच यह योग्यता खेल में व्यक्तित्व की खोज में सुधार के

लिए बुनियादी है। 1960 और 1970 के दशक में 1000 से अधिक अध्ययन खेल पहचान पर किए गए विश्वसनीय परिणामों और निष्कर्षों से एक लंबे रास्ते के साथ अभी तक दुनिया के विभिन्न तिमाहियों में सूचना दी। खेल व्यक्तित्व अनुसंधान के कुछ टिप्पणीकार, उदाहरण के लिए, मार्टेस (1975) इस नतीजे पर पहुंचे कि सामान्य लक्षण उपायों को उचित खेल व्यवहार के पूर्वाभास के अंतिम लक्ष्य के साथ बेकार कर दिया गया है।

व्यक्तित्व अपने व्यवहार के माध्यम से किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक मेकअप को उजागर करता है। सत्य कहा जाए, यह मनुष्य के व्यवहार की प्रकृति है। व्यक्तित्व सीखने की एक गतिशील और निरंतर प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति प्रतिक्रियाओं के औसत तरीके प्राप्त करता है। व्यक्तित्व शब्द का उपयोग उन प्रत्येक चर पर विचार करने के लिए किया जाता है, जिन्हें अधिग्रहित या प्राप्त किया जाता है, जो एक व्यक्ति को बनाते हैं। यह पूरी तरह से एक है (एक मनोवैज्ञानिक सौंदर्य प्रसाधन) क्या है, किसी की सामान्य प्रतिक्रिया पैटर्न (पृथ्वी में परिवर्तन करने के लिए या कोई अपने सामान्य परिवेश में कैसे प्रतिक्रिया करता है), और व्यवहार पैटर्न (कैसे अलग-अलग स्थितियों में अलग व्यवहार करता है)।

पदक विजेता और गैर-पदक विजेता फुटबॉल खिलाड़ी के बीच मानसिक कौशल

फुटबॉल दुनिया भर में बेहद लोकप्रिय खेल है और आक्रामक उद्देश्यों के लिए 200 से अधिक देशों द्वारा खेला जाता है। फुटबॉल प्रतियोगिताओं कठिनाइयों और चुनौतीपूर्ण खिलाड़ियों और समूहों के बीच चुनौतियों का सामना कर रही हैं। फुटबॉल मैच का सबसे महत्वपूर्ण तत्व प्रत्येक टकराव की स्थिति में तीव्रता के तनाव से प्रभावित होता है। फुटबॉल मोल्डिंग, कौशल उत्पादकता और मैच अनुभव के रूप में इस तरह के चर फुटबॉल खेल में उपलब्धि के स्तर को तय करने में मौलिक रूप से महत्वपूर्ण हैं। ऐसे कई मनोवैज्ञानिक तत्व हैं जो खिलाड़ी के लिए अपनी क्षमता को पूरा करने के लिए समान हैं। मनोवैज्ञानिक मापदंडों, उदाहरण के लिए, व्यक्तित्व, प्रेरणा, भावनाओं, तनाव और आत्म-निश्चितता का ध्यान केंद्रित खेलों में मौलिक महत्व है।

फुटबॉल में मानसिक क्रूरता

मानसिक क्रूरता विभिन्न एथलीटों, कोचों, प्रेस और खेल संवाददाताओं के व्यक्तियों द्वारा एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक विशेषता दिखाने के लिए उपयोग किया जाने वाला एक शब्द है, जो क्षेत्र के बचे हुए से अच्छे और सफल से महान को पहचानता है।

माता-पिता के कोच युवा मनोरंजन में मानसिक क्रूरता के सुधार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जबकि कोच, खेल

चिकित्सक और अधिक अनुभवी, अधिक अनुभवी मनोरंजन परिणामी वर्षों में मानसिक दृढ़ता बनाने के लिए सबसे प्रेरक स्रोत में बदल जाते हैं।

एक बार प्राप्त करने के बाद, मानसिक कौशल और प्रणालियों के उच्च स्तर को मानसिक कौशल और प्रणालियों का उपयोग करके रखा जा सकता है, गिनती: लक्ष्य सेटिंग, मानसिक कल्पना, आत्म-चर्चा, संज्ञानात्मक प्रजनन, पूर्व प्रदर्शन और पूर्व-दौड़ दिनचर्या, प्रजनन प्रशिक्षण और एक सामाजिक बोलस्टर प्रणाली। वह वातावरण जिसमें एथलीट हॉन करता है और प्रतिस्पर्धा करता है, जो एथलीट द्वारा पैदा की जाने वाली मानसिक दृढ़ता को मापता है। एथलीटों को कोच के साथ एक ठोस, भरोसेमंद संबंध, खेल के क्षेत्र के बाहर फैले संवाद के बिंदुओं के साथ पत्राचार की खुली रेखा और दीर्घकालिक संबंध बनाए रखने पर ध्यान देने की आवश्यकता है। परीक्षण का माहौल बनाना, जहां, खिलाड़ियों को मैदान से दूर धकेल दिया जाता है, मानसिक क्रूरता के सुधार में समान रूप से महत्वपूर्ण है।

उपसंहार

भारत के फुटबॉल खिलाड़ियों के चुने हुए मनोवैज्ञानिक चर को इंगित करना था। अध्ययन के अधीनस्थ कारण राष्ट्रीय फुटबॉल खिलाड़ियों (बी) के लिए चुने गए मनोवैज्ञानिक चर पर राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ियों की स्थिति के बारे में सोचने के लिए (ख) लंबे समय से मनोवैज्ञानिक प्रोफाइल के एक जोड़े को आकर्षित करते हैं राष्ट्रीय खिलाड़ियों के बीच व्यक्तिगत, जिन्होंने देर से अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में राष्ट्र से बात की है।

एथलेटिक प्रदर्शन के साथ जुड़े मनोवैज्ञानिक चर के अथाह क्षेत्र से, अध्ययन के लिए सिर्फ पांच आश्चर्यजनक रूप से महत्वपूर्ण लोगों को चुना गया था। वे प्रोत्साहन प्रेरणा हैं (सात विविध चौखटे शामिल हैं यानी शानदारता, शक्ति, सनसनी, स्वतंत्रता, कुरूपता, जुड़ाव और आक्रामकता), उपलब्धि

प्रेरणा, राज्य और विशेषता चिंता, खेल प्रतियोगिता चिंता और बहिर्मुखता – अंतर्मुखता और तंत्रिकावाद।

यह अतिरिक्त रूप से निष्कर्ष निकाला गया था कि उत्साही अंतर्दृष्टि के उप-चर पर भारी अंतर मौजूद है, अर्थात्, अलग-अलग विचारशीलता, अंतर व्यक्तिगत प्रबंधन और व्यक्तिगत प्रबंधन को दफनाना, राष्ट्रीय और अंतर्विरोधी स्तर इन सभी उप-चर में विश्वविद्यालय स्तर के फुटबॉल खिलाड़ियों की तुलना में अधिक स्कोर था। उत्साही ज्ञान, हालांकि उत्साही अंतर्दृष्टि यानी, अलग-अलग विचारशीलता के उप-चर पर फुटबॉल खिलाड़ियों के विभिन्न स्तरों के बीच कोई महत्वपूर्ण विपरीत नहीं था।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. एपीओआर, पी। (२०० 2008)। फिटनेस प्रशिक्षण के लिए सफल सूत्र। टी। रीली में ए। लीजय के। डेविड और डब्ल्यूजे मर्फी (ईडीएस), विज्ञान और फुटबॉल (95-107)। लंदन: ई एंड एफएन स्पॉन।
2. ड्यूज, बी (२०० 2008)। फुटबॉल: खेल के बीच आम धागे। टी। रीली में ए। लीजय के। डेविड और डब्ल्यूजे मर्फी (ईडीएस), विज्ञान और फुटबॉल (3-19)। लंदन: ई एंड एफएन स्पॉन।
3. डी'सूजा, एस। (२००३)। गोवा राज्य में 13 से 16 वर्ष की आयु की लड़कियों के लिए शारीरिक स्वास्थ्य परीक्षण के लिए मानदंडों का मानकीकरण। शारीरिक शिक्षा, पुणे विश्वविद्यालय, पुणे, भारत में अप्रकाशित डॉक्टरल थीसिस।
4. 24स्ट्रैंड पी.ओ. (2003)। वर्कबुक ऑफ फिजियोलॉजी: फिजियोलॉजिकल बेस ऑफ एक्सरसाइज। शैपेन: मानव कैंनेटीक्स प्रकाशक।
5. थॉरेन पी।, फ्लोरस जे.एस., हॉफमैन पी।, सील्स डी। आर। (२०००)। एंडोर्फिन और व्यायाम: शारीरिक तंत्र और नैदानिक निहितार्थ। मेड। विज्ञान। खेल व्यायाम। २२, ४१, -४२४ ख्रकाशित,
6. गार्डनर, फ्रैंक (2007)। मानव प्रदर्शन को बढ़ाने का मनोविज्ञान। स्प्रिंग प्रकाशन कंपनी
7. लोके, ई। और लाथम, जी। (१ ६६ ५)। खेल के लिए लक्ष्य सेटिंग का अनुप्रयोग। जर्नल ऑफ स्पोर्ट साइकोलॉजी, 7, 205-222।
8. गोल्ड, डी। (२००६)। शिखर प्रदर्शन के लिए लक्ष्य निर्धारण। विलियम्स में, जे.एम. (एड।), एप्लाइड स्पोर्ट साइकोलॉजी: पर्सनल ग्रोथ टू पीक परफॉर्मेंस (पृ। 240-259)। न्यूयॉर्क, एनवाई: मैकग्रा-हिल।
9. काइलो, एल। एंड लैंडर्स, डी। (१९९५)। खेल और व्यायाम में लक्ष्य निर्धारण: विवाद को हल करने के लिए एक शोध संश्लेषण। जर्नल ऑफ स्पोर्ट एंड एक्सरसाइज साइकोलॉजी, 17, 117-137।
10. मैलेट, सी।, और हनरहान, एस। (२००४)। अभिजात वर्ग के एथलीट: 'आग' इतनी तेज क्यों जलती है? खेल और व्यायाम का मनोविज्ञान, 5, 183-200।
11. एटनियर, जे।य सिडमैन, सी।य हैनकॉक, एल (2004)। वयस्क टीम के खेल में लक्ष्य अभिविन्यास प्रोफाइल और प्रेरणा की एक परीक्षा। इंटरनेशनल जर्नल स्पोर्ट साइकोलॉजी, 35, 173-188।