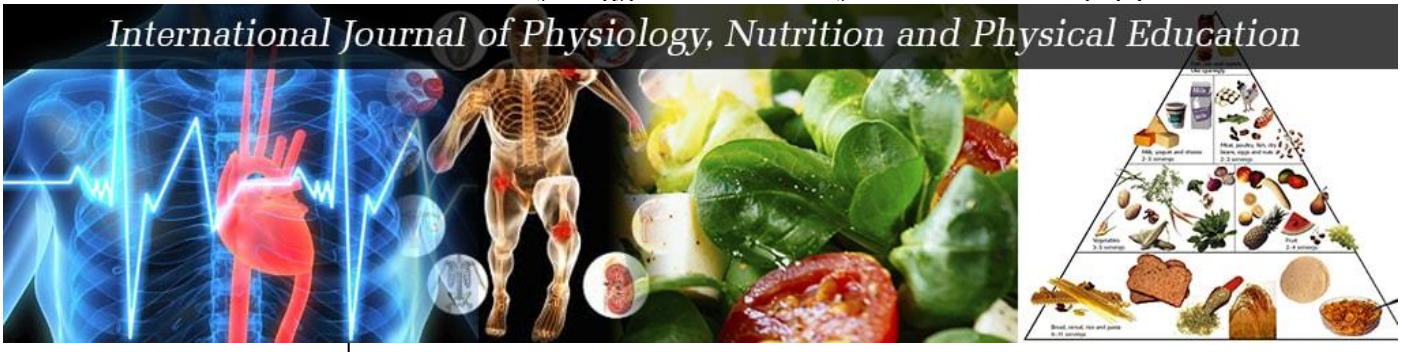

ISSN: 2456-0057
IJPNPE 2019; 4(1): 1587-1588
© 2019 IJPESH
www.journalofsports.com
Received: 20-01-2019
Accepted: 27-03-2019

Dr. Lakha Singh
Department of Physical Education, D.A.V College, Abohar, Punjab, India

Correspondence
Dr. Lakha Singh
Department of Physical Education, D.A.V College, Abohar, Punjab, India

पुरुष तथा महिला हॉकी खिलाडियों मे मानसिक दृढता का तथ्यात्मक विश्लेषण

Dr. Lakha Singh

सारांश
प्रस्तुत अध्ययन पुरूष तथा महिला खिलड़ियों में मानसिक दृढता का अध्ययन करना है। इस अध्ययन के अंतर्गत पुरुष तथा महिला खिलाडियों के मानसिक दृढता का अध्ययन करने हेतु 2016 मे गुवाहाटी मे आयोजित दक्षिण एशियाई खेलों की हॉकी प्रतिस्पर्धा का चयन किया गया है। यह अध्ययन इस बात की समीक्षा करता है कि मानसिक दृढता का पुरुष तथा महिला खिलाडियों के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ सार्थक संबंध पाया जाता है।

मूल शब्द: मानसिक दृढता, हॉकी, भारत, पाकिस्तान, ऑस्ट्रेलिया

प्रस्तावना
मानसिक दृढता किसी भी खिलाडी हेतु उच्चतम खेल प्रदर्शन में अति आवश्यक मनौवेज्ञानिक कारक है। वर्तमान में खेलो के अंतर्गत नवीन शोध तथा प्रशिक्षण विधियों के आने से प्रतिस्पर्धा के नवीन आयामों को विकसित किया जा सका है। विश्व स्तर पर खिलाडियों द्वारा अपने खेल प्रदर्शन से दर्शकों को नियमित रूप से प्रभावित किया है। वास्तव मे खेलों में बेहतर प्रदर्शन के वल शारीरिक परिश्रम का ही परिणाम नही है अपितु मानसिक स्थिति तथा मानसिक दृढता का भी इसमे सर्वोत्तम योगदान है। कोई भी खेल बिना मानसिक दृढता के नही खेला जा सकता है क्योंकि खेलो के दौरान खिलाडी को विभिन्न विपरीत परिस्थितियो से गुजरना पड़ता है अत मानसिक दृढता एक आवश्यक अवयव है। चूँकि हॉकी अत्यधिक प्रतिस्पर्धा युक्त खेल है जिसके अंतर्गत खिलाडियों का शारीरिक रूप से स्वस्थ होना तो अनिवार्य है हि साथ हि हॉकी खिलाडियों का मानसिक रूप से स्वस्थ होना भी बेहद आवश्यक है। अत मानसिक दृढता के संबंध में शोध करना अति आवश्यक है।

अध्ययन उद्देश्य
प्रस्तुत अध्ययन का मुख्य उद्देश्य पुरुष तथा महिला खिलाडियों में खेलों के दौरान मानसिक दृढता का विश्लेषण करना है। जिस हेतु गुवाहाटी असम मे आयोजित दक्षिण एशियाई खेला की हॉकी प्रतियोगिता के अंतर्गत भारत, पाकिस्तान और ऑस्ट्रेलिया के 19 से 30 आयुवर्ग के 12-12 पुरुष तथा महिला कुल 36 खिलाडियों का चयन किया गया है। अत इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य प्रतिभागी खिलाडियों मे मानसिक दृढता का विश्लेषण करना है।

आंकड़ो का अध्ययन
गुवाहाटी (असम) में आयोजित वर्ष 2016 के दक्षिण एशियाई खेलों में भाग लेने वाले हॉकी प्रतिस्पर्धा के खिलाडियों के 36-36 खिलाडी तीन देशों से (भारत, पाकिस्तान, ऑस्ट्रेलिया) से चयनित किये गये। इसके अंतर्गत Dr. Alen Goldberg द्वारा 1998 में विकसित questionerre का उपयोग किया गया। जिस हेतु प्रश्नो के उतरो को हाँ अथवा ना के विकल्पों मे सूचीबद्ध किया गया है। इन आंकड़ो का विश्लेषण यहाँ तालिका 1 में दर्शाया गया है।

तालिका 1: पुरुष तथा महिला खिलाडियों में मानसिक दृढता से संबंधित आंकड़े

Team	N	Min	Max	SD	t
Male	36	11	22	15.78	-.396
Female	36	10	21	16.03	

तालिका 1 से प्राप्त आकड़ो से यह समझा जा सकता है कि हॉकी जैसे अति परिश्रम वाले खेल में इन खिलाडियों को विभिन्न कठिन परिस्थिति से गुजरने पड़ता है अत प्राप्त आंकड़े इस बात की पुष्टि करते है कि महिला तथा पुरुष खिलाडियों मे मानसिक दृढता के मध्य सार्थक संबंध पाया जाता है। दोनों ही वर्गों के सभी खिलाडियों में खेल के दौरान विपरीत परिस्थिति के फलस्वरूप भी आत्मविश्वास तथा मानसिक रूप से मजबूती इनके भीतर लक्ष्यों को प्राप्त करने जैसे कौशलो का विकास करती है।

मानसिक दृढता से संबंधित शोध कार्यो का विश्लेषण

Dr Sidhu *et al*. 2018 [1] द्वारा इंटर कॉलेज स्तर मानसा जिला पंजाब के विभिन्न खेलो के 50-50 पुरुष तथा महिला खिलाडियों का चयन कर मानसिक दृढता का विश्लेषण किया गया। जिस हेतु 2009 मे विकसित Dr. Alen Goldberg प्रश्नोतरि का उपयोग किया गया और यह पाया कि दोनों ही वर्गों के खिलाडियों में सार्थक संबंध पाया गया।

Br rawte *et al*. 2016 [2] द्वारा वॉलीबाल प्रतिस्पर्धा के 50 लड़के खिलाडी तथा 50 लड़कियों का चयन किया गया जिसका आयोजन इंटर स्टेट यूनिवर्सिटी द्वारा किया गया था। इसके अंतर्गत वर्ष 2007 मे तिवारी द्वारा विकसित प्रश्नोतरि विधि का प्रयोग किया गया जिसका मूल उद्देश्य खिलाडियों की मानसिक दृढता का आंकलन करना था। अपने इस शोध कार्य हेतु शहरी तथा ग्रामीण परिवेश के लड़के तथा लड़की खिलाडियों का चयन किया गया था। इन्होंने अपने प्राप्त आंकड़ो के आधार पर पाया कि मानसिक दृढता का लड़के खिलाडियों तथा लड़की खिलाडियों के मध्य सार्थक संबंध पाया गया।

Sunil Kumar *et al*. (2016) [3] 12 वे दक्षिण एशियाई खेलो की वालीबॉल प्रतिस्पर्धा के 12-12 कुल 36 पुरुष व महिला खिलाडियों का चयन कर मानसिक दृढता का विश्लेषण करने के उद्देश्य से शोध कार्य संपादित किया तथा यह पाया कि महिला खिलाडियों में भी पुरूष खिलाडियों की तुलना में समान मानसिक संतुलन व विपरीत खेल परिस्थियों मे खेल प्रदर्शन के दौरान मानसिक तनाव का सही निर्धारण करने हेतु समान क्षमता का विकास होता है।

निष्कर्ष

उक्त अध्ययन का विश्लेषण करने के पश्चात यह कहा जा सकता है कि मानसिक दृढता एक मनौवेज्ञानिक कारक के रूप में किसी भी खेल मे बेहतर खेल प्रदर्शन को बढ़ावा देने में सक्षम है। खेलों में जहा एक ओर शारीरिक विकास का महत्व है तो वही मानसिक स्थिति का भी अपना अलग ही स्थान है। उपर्युक्त आंकड़ो से भी यह सिद्ध हो पाया है कि खेलों के दौरान खिलाडियों में विभिन्न कौशलों जैसे आत्म विश्वास, टीम भावना, लक्ष्य निर्धारण जैसे अति आवश्यक परिवर्तनों का विकास होता है। जिससे खिलाडियों की शारीरिक विकास के अतिरिक्त मानसिक विकास की शृंखलाओ का प्राप्त किया जा सकता है।

संदर्भ

1. Dr. Jaskaran singh Sidhu. Mental toughness among inter college palyers in relations to gender, int. Jr. Of Adapted Phys. edu.and yoga 2018, 3(8).
2. Rawte BR. Comparative study of Mental toughness between urban and rural inter university Volleyball players, Int. Jr. of Physiology, Nutrition and Physical Education 2016, 1(2).
3. Sunil Kumar, Chandan Pramanik. An analysis of Mental Toughness among international male volleyboll players of 12th south Asian Games, Int. Education & Res. Journal 2016, 2(6).