

प्रथम और तृतीय स्थान प्राप्त वालीबॉल खिलाड़ियों की मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ

पवन कुमार शर्मा¹ एवं डॉ. मलखान सिंह²

¹शोधार्थी, शारीरिक शिक्षा विभाग

²सह-प्राध्यापक, शारीरिक शिक्षा विभाग

विक्रान्त विश्वविद्यालय, ग्वालियर म.प्र.

सारांश

वालीबॉल एक ऐसी टीम-आधारित खेल गतिविधि है जिसमें खिलाड़ियों की शारीरिक क्षमता के साथ-साथ उनकी मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ भी प्रदर्शन को प्रभावित करती हैं। प्रतियोगिता में प्रथम और तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों के बीच मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का अध्ययन खेल प्रदर्शन, प्रशिक्षण तथा प्रतियोगी तैयारी को समझने के लिए महत्वपूर्ण है। प्रथम स्थान प्राप्त खिलाड़ी सामान्यतः आत्मविश्वास, उपलब्धि अभिप्रेरणा, भावनात्मक स्थिरता, एकाग्रता, मानसिक दृढ़ता, तनाव नियंत्रण और निर्णय लेने की क्षमता जैसी विशेषताओं में अपेक्षाकृत उच्च स्तर प्रदर्शित कर सकते हैं।

दूसरी ओर, तृतीय स्थान प्राप्त खिलाड़ियों में भी सकारात्मक मनोवैज्ञानिक गुण पाए जाते हैं, लेकिन प्रतियोगिता के दबाव, असफलता की आशंका, आत्मविश्वास में उतार-चढ़ाव तथा प्रदर्शन संबंधी चिंता का प्रभाव अलग-अलग स्तर पर दिखाई दे सकता है। वालीबॉल में प्रत्येक अंक, सर्विस, ब्लॉक, सेट और आक्रमण के दौरान तीव्र निर्णय लेने की आवश्यकता होती है, इसलिए खिलाड़ी की मानसिक तैयारी सीधे उसके प्रदर्शन से जुड़ी है। यह समीक्षा पत्र प्रथम और तृतीय स्थान प्राप्त वालीबॉल खिलाड़ियों की प्रमुख मनोवैज्ञानिक विशेषताओं जैसे आत्मविश्वास, उपलब्धि अभिप्रेरणा, मानसिक दृढ़ता, प्रतिस्पर्धात्मक चिंता, एकाग्रता, भावनात्मक नियंत्रण, तनाव सहनशीलता और टीम समन्वय का विश्लेषण प्रस्तुत करता है। समीक्षा से यह स्पष्ट होता है कि उच्च स्तरीय वालीबॉल प्रदर्शन के लिए शारीरिक प्रशिक्षण के साथ व्यवस्थित मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण भी आवश्यक है।

मुख्य शब्द: मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ, आत्मविश्वास, एकाग्रता, प्रेरणा, तनाव प्रबंधन, भावनात्मक स्थिरता, प्रतिस्पर्धात्मक भावना, निर्णय क्षमता, नेतृत्व क्षमता, खेल अभिवृत्ति।

परिचय

वालीबॉल आधुनिक समय में लोकप्रिय प्रतिस्पर्धात्मक खेलों में से एक है, जिसमें व्यक्तिगत कौशल और सामूहिक प्रदर्शन का संतुलन अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। खेल के दौरान खिलाड़ियों को बहुत कम समय में परिस्थिति का आकलन करके उचित निर्णय लेना पड़ता है। एक खिलाड़ी की सर्विस, पासिंग, सेटिंग, आक्रमण और ब्लॉकिंग क्षमता तभी प्रभावी होती है जब वह मानसिक रूप से स्थिर और एकाग्र हो। प्रतियोगिता के अंतिम चरण में जब दोनों टीमों के बीच अंकों का अंतर बहुत कम होता है, तब मनोवैज्ञानिक कारक प्रदर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। प्रथम स्थान प्राप्त करने वाली टीम या खिलाड़ियों में जीत के प्रति दृढ़ संकल्प, उच्च उपलब्धि अभिप्रेरणा, आत्मविश्वास तथा दबाव में प्रभावी प्रदर्शन करने की क्षमता महत्वपूर्ण हो सकती है। वहीं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों में भी पर्याप्त खेल क्षमता होती है, लेकिन प्रतियोगिता के दौरान मानसिक दबाव, प्रदर्शन की निरंतरता तथा भावनात्मक नियंत्रण में अंतर देखा जा सकता है। इसलिए प्रथम और तृतीय स्थान प्राप्त खिलाड़ियों की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं की तुलना खेल मनोविज्ञान के दृष्टिकोण से उपयोगी है।

वालीबॉल खिलाड़ियों में प्रमुख मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ

क्र.	मनोवैज्ञानिक विशेषता	प्रथम स्थान प्राप्त खिलाड़ी	तृतीय स्थान प्राप्त खिलाड़ी	खेल प्रदर्शन में भूमिका
1	आत्मविश्वास	सामान्यतः उच्च	मध्यम से उच्च	कठिन परिस्थितियों में निर्णय एवं कौशल प्रदर्शन
2	उपलब्धि अभिप्रेरणा	उच्च	मध्यम से उच्च	लक्ष्य प्राप्त करने और जीतने की प्रेरणा
3	मानसिक दृढ़ता	उच्च	मध्यम	दबाव और असफलता से उबरने की क्षमता

4	एकाग्रता	उच्च एवं स्थिर	परिस्थितिनुसार परिवर्तित	गेंद की गति और खेल परिस्थिति पर ध्यान
5	प्रतिस्पर्धात्मक चिंता	अपेक्षाकृत नियंत्रित	कुछ स्थितियों में अधिक	दबाव में प्रदर्शन को प्रभावित करती है
6	भावनात्मक नियंत्रण	बेहतर नियंत्रित	मध्यम	गलती के बाद शीघ्र सामान्य प्रदर्शन
7	तनाव सहनशीलता	उच्च	मध्यम से उच्च	महत्वपूर्ण अंकों के समय प्रदर्शन बनाए रखना
8	टीम समन्वय	उच्च	अच्छा	सामूहिक रणनीति और संचार
9	निर्णय क्षमता	तीव्र एवं प्रभावी	सामान्यतः अच्छी	आक्रमण और रक्षा में सही विकल्प चुनना
10	लक्ष्य अभिविन्यास	जीत एवं प्रदर्शन केंद्रित	प्रदर्शन एवं उपलब्धि केंद्रित	प्रशिक्षण और प्रतियोगिता में निरंतरता

आत्मविश्वास

आत्मविश्वास वालीबॉल खिलाड़ियों की सबसे महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक विशेषताओं में से एक है। आत्मविश्वासी खिलाड़ी अपनी तकनीकी क्षमता पर विश्वास रखते हुए कठिन परिस्थितियों में भी सक्रिय भूमिका निभाते हैं। प्रथम स्थान प्राप्त खिलाड़ियों में आत्मविश्वास उन्हें निर्णायक क्षणों में आक्रमण करने, जोखिमपूर्ण लेकिन उचित निर्णय लेने और दबाव के बीच अपनी तकनीक बनाए रखने में सहायता कर सकता है। इसके विपरीत, आत्मविश्वास में कमी होने पर खिलाड़ी गलती करने के भय से अपेक्षित प्रदर्शन नहीं कर पाता। तृतीय स्थान प्राप्त खिलाड़ियों में भी पर्याप्त आत्मविश्वास होता है, लेकिन मैच की परिस्थिति और पिछले प्रदर्शन के आधार पर इसमें परिवर्तन संभव है। इसलिए प्रशिक्षण के दौरान सकारात्मक प्रतिक्रिया, लक्ष्य निर्धारण और सफल प्रदर्शन के अनुभव खिलाड़ियों के आत्मविश्वास को मजबूत कर सकते हैं।

उपलब्धि अभिप्रेरणा

उपलब्धि अभिप्रेरणा खिलाड़ी को निर्धारित लक्ष्य प्राप्त करने और अपनी क्षमता को अधिकतम करने के लिए प्रेरित करती है। प्रथम स्थान प्राप्त खिलाड़ियों में उच्च उपलब्धि अभिप्रेरणा उन्हें कठिन प्रशिक्षण, नियमित अभ्यास और प्रतियोगिता के दौरान अधिक प्रयास करने के लिए प्रेरित कर सकती है। ऐसे खिलाड़ी केवल जीत को ही लक्ष्य नहीं मानते, बल्कि अपनी तकनीकी तथा मानसिक क्षमताओं में निरंतर सुधार करने का प्रयास करते हैं। तृतीय स्थान प्राप्त खिलाड़ियों में भी उपलब्धि अभिप्रेरणा महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि प्रतियोगिता में उच्च स्थान प्राप्त करने के लिए निरंतर अभ्यास आवश्यक है। प्रशिक्षकों द्वारा व्यक्तिगत और टीम-आधारित लक्ष्य निर्धारित करने से खिलाड़ियों की उपलब्धि अभिप्रेरणा को और विकसित किया जा सकता है।

मानसिक दृढ़ता

मानसिक दृढ़ता का अर्थ कठिन, तनावपूर्ण और प्रतिकूल परिस्थितियों में भी प्रभावी प्रदर्शन बनाए रखने की क्षमता से है। वालीबॉल में एक टीम लगातार कई अंक खोने के बाद भी मैच में वापसी कर सकती है। ऐसे समय में खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो जाती है। प्रथम स्थान प्राप्त खिलाड़ी दबावपूर्ण परिस्थितियों में रणनीति पर बने रहने, गलती के बाद शीघ्र प्रतिक्रिया करने तथा आत्मविश्वास बनाए रखने की क्षमता प्रदर्शित कर सकते हैं। तृतीय स्थान प्राप्त खिलाड़ियों में भी मानसिक दृढ़ता आवश्यक है, लेकिन प्रतियोगिता के निर्णायक चरण में इसका स्तर प्रदर्शन के परिणाम को प्रभावित कर सकता है। मानसिक दृढ़ता के विकास के लिए दबाव-आधारित अभ्यास, प्रतियोगिता जैसी परिस्थितियों में प्रशिक्षण और मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण उपयोगी हो सकते हैं।

प्रतिस्पर्धात्मक चिंता और तनाव

प्रतियोगिता से पहले या दौरान चिंता का अनुभव सामान्य है, लेकिन अत्यधिक चिंता खिलाड़ी के ध्यान, निर्णय क्षमता और तकनीकी प्रदर्शन को प्रभावित कर सकती है। वालीबॉल में सर्विस या निर्णायक आक्रमण के समय अत्यधिक तनाव से तकनीकी त्रुटियों की संभावना बढ़ सकती है। प्रथम स्थान प्राप्त खिलाड़ियों में प्रतियोगी चिंता को नियंत्रित करने की क्षमता अपेक्षाकृत अधिक प्रभावी हो सकती है, जबकि तृतीय स्थान प्राप्त खिलाड़ियों में कुछ परिस्थितियों में चिंता का प्रभाव अधिक दिखाई दे सकता है। हालांकि, चिंता का स्तर

केवल अंतिम स्थान के आधार पर निर्धारित नहीं किया जा सकता, क्योंकि खिलाड़ी की व्यक्तिगत प्रकृति, प्रतियोगिता का महत्व और अनुभव भी इसे प्रभावित करते हैं। श्वसन अभ्यास, मानसिक कल्पना, सकारात्मक आत्म-संवाद और पूर्व-प्रतियोगिता दिनचर्या तनाव नियंत्रण में सहायक हो सकती हैं।

एकाग्रता और ध्यान नियंत्रण

वालीबॉल में गेंद की दिशा, प्रतिद्वंद्वी की स्थिति, टीम के गठन और खेल की रणनीति पर निरंतर ध्यान देना आवश्यक होता है। एक छोटी-सी एकाग्रता की कमी भी अंक गंवाने का कारण बन सकती है। प्रथम स्थान प्राप्त खिलाड़ियों में लंबे समय तक ध्यान केंद्रित रखने और गलती के बाद तुरंत वर्तमान खेल परिस्थिति पर ध्यान वापस लाने की क्षमता महत्वपूर्ण हो सकती है। तृतीय स्थान प्राप्त खिलाड़ियों के लिए भी एकाग्रता आवश्यक है, विशेषकर लंबे और तनावपूर्ण मैचों में। ध्यान नियंत्रण के लिए प्रतिक्रिया अभ्यास, दृश्य संकेतों पर आधारित प्रशिक्षण तथा प्रतियोगिता-समान अभ्यास उपयोगी माने जा सकते हैं।

भावनात्मक नियंत्रण

खेल में सफलता, असफलता, रेफरी का निर्णय, टीम के साथी की गलती और दर्शकों का दबाव खिलाड़ी की भावनात्मक स्थिति को प्रभावित कर सकते हैं। भावनात्मक नियंत्रण वाला खिलाड़ी नकारात्मक घटना के बाद भी अपनी भावनाओं को नियंत्रित करके खेल की रणनीति पर ध्यान केंद्रित कर सकता है। प्रथम स्थान प्राप्त खिलाड़ियों में भावनात्मक स्थिरता निर्णायक क्षणों में विशेष रूप से उपयोगी हो सकती है। तृतीय स्थान प्राप्त खिलाड़ियों में भी भावनात्मक नियंत्रण आवश्यक है, क्योंकि अत्यधिक निराशा या क्रोध टीम के सामूहिक प्रदर्शन को प्रभावित कर सकता है। इसलिए खेल प्रशिक्षण में भावनात्मक नियंत्रण को तकनीकी प्रशिक्षण के समान महत्व देना उपयोगी है।

टीम समन्वय और सामाजिक मनोवैज्ञानिक गुण

वालीबॉल व्यक्तिगत खेल नहीं बल्कि सामूहिक खेल है। खिलाड़ी का प्रदर्शन उसके साथियों के प्रदर्शन से जुड़ा रहता है। प्रभावी संचार, सहयोग, पारस्परिक विश्वास और नेतृत्व टीम के प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं। प्रथम स्थान प्राप्त टीमों में खिलाड़ियों के बीच बेहतर समन्वय, भूमिका की स्पष्टता और सामूहिक लक्ष्य की भावना महत्वपूर्ण हो सकती है। तृतीय स्थान प्राप्त टीमों में भी अच्छा टीमवर्क आवश्यक होता है, लेकिन

निर्णायक क्षणों में संचार और सामूहिक निर्णय की गुणवत्ता प्रदर्शन में अंतर पैदा कर सकती है। प्रशिक्षक टीम-बिल्डिंग गतिविधियों, सामूहिक लक्ष्य निर्धारण और संचार अभ्यास के माध्यम से इन गुणों को विकसित कर सकते हैं।

समीक्षा का समेकित विश्लेषण

मनोवैज्ञानिक आयाम	प्रथम स्थान प्राप्त खिलाड़ी	तृतीय स्थान प्राप्त खिलाड़ी	प्रशिक्षण संबंधी सुझाव
आत्मविश्वास	उच्च स्तर बनाए रखने की प्रवृत्ति	परिस्थिति के अनुसार परिवर्तन संभव	सकारात्मक आत्म-संवाद
अभिप्रेरणा	उच्च लक्ष्य एवं उपलब्धि उन्मुखता	उपलब्धि एवं सुधार उन्मुखता	लक्ष्य निर्धारण
मानसिक दृढ़ता	दबाव में स्थिरता	दबाव में कभी-कभी प्रदर्शन परिवर्तन	मानसिक दृढ़ता अभ्यास
चिंता नियंत्रण	अपेक्षाकृत बेहतर नियंत्रण	प्रतियोगिता परिस्थिति से प्रभावित हो सकती है	विश्राम एवं श्वसन तकनीक
एकाग्रता	अधिक स्थिर	कभी-कभी विचलित होने की संभावना	ध्यान प्रशिक्षण
भावनात्मक स्थिरता	निर्णायक समय में नियंत्रण	प्रदर्शन एवं परिस्थिति के अनुसार परिवर्तन	भावनात्मक नियंत्रण अभ्यास
निर्णय क्षमता	तेज एवं रणनीतिक	सामान्यतः प्रभावी	परिस्थिति-आधारित अभ्यास
टीम भावना	मजबूत सामूहिक अभिमुखता	अच्छी सामूहिक सहभागिता	टीम-बिल्डिंग
तनाव सहनशीलता	उच्च दबाव में प्रदर्शन	मध्यम से उच्च	प्रतियोगिता-समान अभ्यास

नेतृत्व	निर्णायक परिस्थितियों में प्रभावी	भूमिका-आधारित नेतृत्व	नेतृत्व प्रशिक्षण
---------	-----------------------------------	-----------------------	-------------------

निष्कर्ष

प्रथम और तृतीय स्थान प्राप्त वालीबॉल खिलाड़ियों की मनोवैज्ञानिक विशेषताओं की समीक्षा से स्पष्ट होता है कि खेल सफलता केवल शारीरिक फिटनेस और तकनीकी कौशल पर निर्भर नहीं करती, बल्कि आत्मविश्वास, उपलब्धि अभिप्रेरणा, मानसिक दृढ़ता, एकाग्रता, भावनात्मक नियंत्रण, तनाव सहनशीलता और टीम समन्वय जैसे मनोवैज्ञानिक कारक भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

प्रथम स्थान प्राप्त खिलाड़ियों में इन मनोवैज्ञानिक गुणों का अधिक स्थिर और प्रभावी उपयोग निर्णायक परिस्थितियों में प्रदर्शन को समर्थन दे सकता है, जबकि तृतीय स्थान प्राप्त खिलाड़ियों के लिए इन गुणों को व्यवस्थित प्रशिक्षण के माध्यम से और मजबूत किया जा सकता है। अतः वालीबॉल प्रशिक्षण कार्यक्रमों में शारीरिक एवं तकनीकी प्रशिक्षण के साथ मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण को भी शामिल किया जाना चाहिए। विशेष रूप से सकारात्मक आत्म-संवाद, मानसिक कल्पना, लक्ष्य निर्धारण, ध्यान नियंत्रण, तनाव प्रबंधन और टीम-बिल्डिंग गतिविधियाँ खिलाड़ियों की प्रतियोगी तैयारी को मजबूत कर सकती हैं। इस प्रकार, मनोवैज्ञानिक तैयारी वालीबॉल खिलाड़ियों के प्रदर्शन और उच्च स्तरीय प्रतियोगिता में सफलता के अध्ययन का एक महत्वपूर्ण आयाम है।

संदर्भ

1. एंगलर्ट, सी., और सेइलर, आर. (2020)। एंग्जायटी और वॉलीबॉल एसोसिएशन में वास्तविक परीक्षण स्थिति: मंगोलियाई भाषा-आधारित अंतर। शैक्षिक मनोविज्ञान, 40(6), 735-749।
2. कैस, के., और राउडसेप, एल. (2004)। वॉलीबॉल में एथलेटिक विचारधारा के बीच कॉग्निज़म और सो इंटीमेट एंग्जायटी और एसोसिएट्स के बीच। अवधारणात्मक और मोटर कौशल, 98(2), 439-449।
3. खोइरुनिसा, एन. टी., नुग्रहा, आर., और सलमान, एस. (2025)। वॉलीबॉल एथलीटों में साइको होम और खेल-संबंधी अंग्रेजी के बीच संबंध। जर्नल मोडेरासी ओलाहरागा, 4(2)। रागा, आर. आर., और लास्मा, वै. (2025)। जकार्ता, इंडोनेशिया में एक प्रांतीय इंटर-क्लब टूर्नामेंट के दौरान वॉलीबॉल

खिलाड़ियों में एंगजायटी (चिंता) के स्तर का विश्लेषण। फिफ्टी एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स: स्टडीज एंड रिसर्च, 4(2)।

4. गौर, एम. पी. (2020)। वॉलीबॉल प्लेयर्स के मनोवैज्ञानिक संग्रहालय के संदर्भ में। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इकोनॉमिक पर्सपेक्टिव्स, 14(1), 92-97।
5. डी एंड्रेड नोगीरा, एफ.सी., बारा फिल्हो, एम.जी., दा सिल्वा, सी.डी., कोयम्बटूर, डी.आर., और लौरेंको, एल.एम. (2024)। युवा वॉलीबॉल खिलाड़ियों में प्रतिद्वंद्वी अंगजयी और आत्म-क्षमता: एक सीज़न के ट्रेड स्टडीज में स्टूडियो इम्पैक्ट पर मैच के एड। काइन्सियोलॉजी, 56(2), 338-348।
6. मेहरसफ़र, ए. एच., एट अल। (2011)। एलीट और सब-एलीट और महिला वॉलीबॉल खिलाड़ियों के बीच मानसिक कौशल की तुलना। प्रोसीडिया - सामाजिक और व्यवहार विज्ञान, 30, 1538-1540।
7. यमादा, के., कवाता, वाई., नकाजिमा, एन., और हिरोसावा, एम. (2012)। जापानी यूनिवर्सिटी वॉलीबॉल खिलाड़ियों के बीच गेम मान्यता में स्टेट एंगजायटी और सफलता दर, और कोच के आकलन के बीच संबंध। कार्य, 41(अनुपूरक 1), 5764-5764।
8. रज़ाना, एफ. एस., जन्नत, एम., और देवी, डी. के. (2026)। वॉलीबॉल खिलाड़ियों में मनोवैज्ञानिक स्तर: खेल की स्थिति, उपलब्धि के स्तर और लिंग के आधार पर विश्लेषण। जम्बूरा हेल्थ एंड स्पोर्ट जर्नल, 8(2)।
9. शीह, सी.सी., एट अल। (2023)। वॉलीबॉल पब्लिशिंग हाउस पर मानसिक ऊर्जा का प्रभाव: एक फील्ड परीक्षण। पीरजे, 11, ई15155।