E-ISSN: 2583-9667
Indexed Journal
Peer Reviewed Journal
https://multiresearchjournal.theviews.in

Received: 18-08-2023
Accepted: 27-09-2023

INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCE RESEARCH IN MULTIDISCIPLINARY

Volume 1; Issue 1; 2023; Page No. 240-244

शारीरिक एवं मानसिक तनाव तथा समय के दबाव का तीरंदाजी कौशल पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन

[1]परवेज अली, [2]डॉ. योगेश कुमार

[1]शोधार्थी, शारीरिक शिक्षा विभाग, बीर टिकेन्द्रजीत विश्वविद्यालय, मणिपुर, भारत
[2]असिस्टेंट प्रोफेसर, शारीरिक शिक्षा विभाग, बीर टिकेन्द्रजीत विश्वविद्यालय, मणिपुर, भारत

Corresponding Author: परवेज अली

सारांश

''शरीर माद्यम् खलु धर्म साधनम्'' अर्थात् शरीर ही सभी धर्मों को धारण करने का सबसे महत्वपूर्ण साधन है। अस्वस्थ व्यक्ति किसी भी कार्य को सम्पादित नहीं कर पाता है। कहा गया है– ''स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।'' स्वस्थ शरीर आत्मा का मेहमान कक्ष है और अस्वस्थ जेल के समान है। यह प्रसिद्ध उक्ति फ्रांसिस बेकन की है। इसी उद्देश्य को लेकर यूनानी 'शारीरिक–शिक्षा' को विशेष महत्व प्रदान करते थे। प्रारम्भ में शारीरिक–शिक्षा व खेल व्यक्ति के शारीरिक विकास तक ही सीमित थी। कालांतर में इसका क्षेत्र विस्तृत हो गया और इसकी नवीन अवधारणायें जन्म लेती गयी। आधुनिक युग में शारीरिक–शिक्षा न केवल शारीरिक, अपितु, मानसिक, सामाजिक, संवेगात्मक विकास करने के साथ–साथ आर्थिक विकास के लक्ष्यों को भी अपने अन्दर समाहित कर चुकी है। क्योंकि ''एक बालक जब खेल के मैदान में जाता है और शारीरिक खेल खेलता है तब उसके शरीर के साथ–साथ उसका मस्तिष्क भी क्रिया करता है।'' आधुनिक काल में खेल व्यवसायिक रूप ग्रहणकर चुकी है। कोई भी व्यवसाय या शिक्षा पद्धति हो खेल दर्शन ही उसके नीति निर्धारित के लिए दिशा प्रदान करता है, सीखे हुये ज्ञान एवं कौशलों का प्रयोग करना बताता है विश्वासों, मान्यताओं व मूल्यों को स्पष्ट करता है। खेल का अपना एक अलग ही प्रभाव है। इसलिए शोधकर्ता ने स्वैच्छिक रूप से प्रस्तुत शोध शीर्षक को शोध कार्य हेतु चुना है।

मूलशब्द: शरीर, स्वस्थ मस्तिष्क, शारीरिक–शिक्षा, फ्रांसिस बेकन

प्रस्तावना

तीरंदाजी एक खेल स्पर्धा के रूप में ओलम्पिक, एशियाई खेल, राष्ट्रमंडलीय खेलों का एक अभिन्न हिस्सा रहा है। सन् 1900 में पेरिस में आयोजित ओलम्पिक खेलों में इसे पहली बार शामिल किया गया था। समय के साथ तीरंदाजी प्रतियोगिता के नियमों में भी बदलाव किये गये हैं। आधुनिक तीरंदाजी में एक निश्चित दूरी से लक्ष्य पर निशाना लगाया जाता है। तीरंदाजी में यह सर्वाधिक लोकप्रिय प्रकार है जिसे टारगेट आर्चरी कहा जाता है। इंडोर आर्चरी में 18 मीटर एवं 25 मीटर से जबकि आऊटडोर स्पर्धाओं में लक्ष्य भेदन की दूरी सामान्यतः 30 से 90 मीटर होती है। इन स्पर्धाओं में तीरंदाज को निर्धारित समय सीमा में ही अपनी खेल योग्यता का प्रदर्शन करना होता है। अतः तीरंदाजों पर एक निश्चित समय सीमा में ही अंक अर्जित करने का दबाव होता है। अध्ययनों में यह बात भी सामने आयी है कि समय के दबाव में कार्य की पूर्णता जल्दी होती है किन्तु कार्य की संज्ञानात्मक एवं गामक कौशल्य संबंधी गुणवत्ता में कमी आती है। अतः समय का दबाव कार्य निष्पादन में मनोवैज्ञानिक आयाम के रूप में कार्य करता है। खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले अन्य मनोवैज्ञानिक आयामों में चिंता एवं शारीरिक एवं मानसिक तनाव को खेल मनोवैज्ञानिकों ने महत्वपूर्ण माना है। खेल मनोविज्ञान के क्षेत्र में तीरंदाजों के खेल कौशल पर समग्र रूप से समय के दबाव, शारीरिक एवं मानसिक तनाव एवं चिंता के पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन नहीं किया गया है। अतः अध्ययनकर्ता द्वारा समय के दबाव, शारीरिक एवं मानसिक तनाव एवं चिंता के तीरंदाजी प्रदर्शन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना तय किया। प्रस्तुत अध्ययन में लिये गये चरों यथा समय का दबाव, शारीरिक एवं मानसिक तनाव एवं चिंता से जुड़े पहलुओं पर जानकारी यहाँ दी गयी है।

समय का दबाव

तीरंदाजी के तकनीकी कौशल में जंदबमऐमजए दवबापदहऐमज नचए कतूंपदहए निसस कतूंए तमसमेंमए तथा विससवू जीतवनही प्रमुख होते हैं। इन आठ प्रक्रियाओं के माध्यम से तीरंदाज लक्ष्य की ओर निशाना साधता है। तीरंदाजी में एक खिलाड़ी एक निश्चित समय में निश्चित संख्या में तीर लक्ष्य की ओर चलाते हैं। ओलंपिक की रिकर्व स्पर्धा आऊटडोर होती है, अतः खिलाड़ी को वातावरणीय कारकों जैसे हवा की तीव्रता, वर्षा या हवा के घनत्व को ध्यान में रखकर एक निश्चित सीमा में निर्धारित संख्या

में तीर चलाने होते हैं। 25 वें ओलंपिक खेलों में पहली बार एकल एलिमिनेशन स्पर्धा का प्रयोग किया गया जो कि निरंतर जारी है।

मनोवैज्ञानिक कारकों के अलावा अन्य दबाव उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों के बीच खिलाड़ी को एक तीर चलाने के लिये 40 सेकंड मिलते हैं। नियमों में परिवर्तन के बाद खिलाड़ी को एक तीर चलाने के लिये 30 सेकंड दिये जाते हैं। राऊडं के दौरान खिलाड़ी बारी–बारी से लक्ष्य पर निशाना लगाते हैं वहीं इसके पूर्व खिलाड़ी प्रत्येक तीर से निशाना लगाने के लिये समय लेते थे। अतः आधुनिक तीरंदाजी में खिलाड़ी पर निर्धारित समय सीमा में ही निश्चित संख्या में तीर चलाने का दबाव रहता है। समय का दबाव एक मनोवैज्ञानिक तनाव का प्रकार है जिसकी उत्पत्ति किसी कार्य को करने या परिणाम प्राप्त करने हेतु दिये गये समय के कम होने से उत्पन्न होती है। उदाहरण के लिये क्रिकेट मैच में जब ओवर रेट अधिक होता है तो कप्तान एवं गेंदबाज को परिस्थितियों का आंकलन करके उसके अनुरूप व्यूह रचना तय करने में आसानी होती है किन्तु जब टीम का ओवर रेट कम होता है तो कप्तान एवं गेंदबाज पर निर्धारित समय में ओवर समाप्त करने का दबाव रहता है। अतः समय का दबाव निम्न या उच्च स्तर का हो सकता है।

मूरे (2012) ने संबंधित साहित्य के अध्ययन से यह निष्कर्ष निकाला कि समय का दबाव प्रदर्शन को प्रभावित करता है क्योंकि यह व्यक्ति के सोचने की शक्ति को कम करता है तथा व्यक्ति अपने पूर्व के अनुभव एवं गामक स्मृतियों के आधार पर ही कार्य करता है। अतः समय का दबाव कार्य करने की गति को तो बढा़ ता है किन्तु गुणवत्ता को कम करता है।

अध्ययनों में यह बात भी सामने आयी है कि समय का दबाव व्यक्ति के प्रत्यक्षीकरण, दृष्टि प्रत्यक्षीकरण, पूर्व अनुभवों की स्मृति एवं गामक योजना को प्रभावित करती है। उपरोक्त घटकों पर समय के दबाव का ऋणात्मक प्रभाव पड़ता है जिससे कार्य निष्पादन क्षमता कम होती है। समय के दबाव में मस्तिष्क को सूचनाओं के प्रसंस्करण के लिये कम समय मिलता है जिसका प्रभाव व्यक्ति की निर्णयन क्षमता पर पड़ता है।

तनाव

बरोन (2012) ने तनाव को एक बहुआयामी प्रक्रिया के रूप में परिभाषित किया है। उनके अनुसार ऐसी घटनाओं के प्रति प्रतिक्रिया जो कि व्यक्ति को दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक रूप से प्रभावित करते हैं, तनाव को उत्पन्न करते हैं।

तनाव के संदर्भ में निम्नलिखित तथ्य उल्लेखनीय हैं –

1. तनाव एक बहुआयामी प्रतिक्रिया है जो कि नकारात्मक एवं जीवन या किसी क्षेत्र में दुर्भाग्यपूर्ण घटना के घटित होने से उत्पन्न होती है। तनाव के दो प्रकार यथा यूस्ट्रेस एवं डिस्ट्रेस के वर्गीकरण के कारण ही इसे बहुआयामी प्रतिक्रिया कहा जाता है।
2. तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थितियाँ व्यक्ति के नियंत्रण के बाहर होती हैं तथा जब व्यक्ति इन परिस्थितियों पर नियंत्रण करना सीखता है तो तनाव धीरे–धीरे कम होता जाता है।
3. तनाव दैहिक या मनोवैज्ञानिक हो सकता है जो कि व्यक्ति के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक क्रियाकलापों को अशांत करता है।
4. तनाव की अवधि उसे उत्पन्न करने वाले कारकों पर निर्भर करती है।

तनाव की प्रतिक्रियाएँ

तनाव का संबंध मनोवैज्ञानिक एवं दैहिक प्रतिक्रियाओं से होता है। तनाव में मानसिक विघटन होता है जिसमें संज्ञानात्मक एवं सांवेगिक अनुक्रियाएँ होती हैं। तनाव के कारण होने वाली संज्ञानात्मक विकृति के कारण एकाग्रता में कमी आती है जिससे व्यक्ति की चिंतन करने की क्षमता में गिरावट आती है। इस संज्ञानात्मक विकृति के कारण व्यक्ति घटनाओं एवं परिस्थितियों के विभिन्न सकारात्मक एवं नकारात्मक पक्षों का आंकलन या प्रत्यक्षण नहीं कर पाता है। तनाव के कारण व्यक्ति के संज्ञानात्मक कार्यों में दोष आता है जिससे उसके अवधान विस्तार में कमी आती है तथा उसका ध्यान किये जाने वाले कार्य से भंग होता है। तनाव के कारण व्यक्ति की समस्या समाधान क्षमता में कमी आती है जिससे उसकी मानसिक दृढ़ता में कमी आती है। तनाव के कारण व्यक्ति ऋणात्मक सांवेगिक अनुक्रिया करता है। इन नकारात्मक सांवेगिक क्रियाओं में चिन्ता, क्रोध एवं आक्रामकता, विषाद प्रमुख होती हैं। तनावपूर्ण प्रतिक्रिया के कारण उत्पन्न होने वाली पहली संवेगात्मक अनुक्रिया चिंता है। अतः तनाव के कारण व्यक्ति में अप्रिय सांवेगिक अनुक्रिया चिंता के रूप में सामने आती है जिससे व्यक्ति में किसी वर्तमान या भविष्य की घटनाओं के प्रति डर या आशंका उत्पन्न होती है। तनाव के कारण व्यक्ति में अचेतन का संघर्ष चिंता के रूप में दिखायी देता है। तनाव के कारण व्यक्ति में आक्रामकता भी बढ़ सकती है। तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों के प्रति व्यक्ति पहले क्रोधित होता है तथा यदि ऐसे कारक लंबे समय तक विद्यमान रहते हैं तो उनके प्रति व्यक्ति आक्रामक व्यवहार करता है। जब तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों पर व्यक्ति का नियंत्रण नहीं होता है तो वह उन कारकों के प्रति उदासीन हो जाता है जो कि कालांतर में विषादी प्रवृत्ति में परिवर्तित हो जाते है।

तनाव के कारण होने वाली दैहिक अनुक्रियाओं में मुख्य रूप से असामान्य हृदय गति, श्वसन प्रक्रिया में परिवर्तन, हथेलियों में पसीना आना आदि प्रमुख हैं। तनावपूर्ण परिस्थिति में यकृत अधिक मात्रा में चीनी का उत्सर्जन करता है जिससे कि शरीर की मांसपेशियों को शारीरिक अनुक्रिया के लिये अधिक ऊर्जा मिल सके। इस अधिक ऊर्जा के कारण ही व्यक्ति की हृदय गति एवं रक्तचाप में वृद्धि होती है, लार एवं श्लेष्मा का प्रमाण कम होता है तथा व्यक्ति कोफड़ों में अधिक वायु आने का अनुभव होता है जिसके कारण व्यक्ति का मुँह सूखता है। तनाव के दौरान शरीर की स्वायत्त तंत्रिका तंत्र एवं अंतस्त्रावी ग्रथियाँ इसे नियंत्रित करने का प्रयास करती हैं।

तनाव एवं खेल प्रदर्शन

विलियम्स (2017) ने निष्कर्ष निकाला है कि इस प्रकार तनाव के अनेक संकेत एवं लक्षण हैं तथा तनाव के दौरान एक खिलाड़ी सभी लक्षणों को महसूस करे यह आवश्यक नहीं है तथा प्रत्येक खिलाड़ी तनाव के दौरान अलग–अलग लक्षण महसूस कर सकता है। एक खिलाड़ी में तनाव उत्पन्न करने वाले कारकों की पहचान करने में अनेक मुद्दे होते हैं जो कि उसके प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं। कुछ ऐसे लक्षण जैसे कि चिंता का उच्च स्तर, अतिभार एवं अत्यधिक थकान किसी खिलाड़ी के प्रदर्शन को ऋणात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। अतः तनाव खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाला कारक है किन्तु इसमें वैयक्तिक भिन्नताएँ एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

चिंता

सामान्यतः चिंता को संवेग के संबंध में परिभाषित किया जाता है। क्रोध, डर, व्यथा एवं चिंता जैसे संवेगों का प्रदर्शन मनुष्य करता

है। जब व्यक्ति असफल होता है तथा परिस्थितियों को नियंत्रित करने में अपने आपको असहाय समझता है तो उसे तनाव की अनुभूति होती है तब यह तनाव व्यक्ति में चिंता उत्पन्न करता है। व्यक्ति का अशांत चित्त, अनियंत्रित भावनात्मक स्थिति, अधिक उत्तेजना उसके चिंतित होने का प्रतीक होता है। मिलर एवं डोलार्ड ने चिंता को भय से संबंधित माना है जिसके होने का कारण स्पष्ट नहीं होता है। जब खिलाड़ी खेल के दौरान दांतों से नाखून चबाते हैं तो यह उनकी चिंता को दर्शाता है। स्पष्ट है कि एक प्रणोद के रूप में चिंता व्यक्ति को कुछ असामान्य व्यवहार करने को प्रेरित करती है। चिंता में व्यक्ति भविष्य में आने वाली आशंकाओं एवं विपत्तियों से आकुल रहता है तथा इस दौरान उसकी मानसिक स्थिति कष्टप्रद होती है। चिंता पूर्वानुमानित घटना या उद्दीपक के संबंध में होती है तथा यह भय एवं परेशानी से अलग होती है। इस प्रकार चिंता भय के कारण ही उत्पन्न होती है।

चिंता का संबंध पुनर्बलन से नहीं है किन्तु चिंता में कमी पुनर्बलन हो सकता है। मिलर (2012) के अनुसार जब दो समान किन्तु एक–दूसरे से बिल्कुल विपरीत क्रियाएँ करने के लिये कोई व्यक्ति बाध्य होता है तो वह चिंतित होने लगता है।

फ्रायड ने चिंता को वस्तुनिष्ठ चिंता या वास्तविक चिंता, स्नायुविकृत चिंता एवं नैतिक चिंता में विभाजित किया है। किसी प्रतियोगिता के प्रारंभ होने के ठीक पूर्व होने वाली चिंता वास्तविक होती है। स्नायुविकृत चिंता में व्यक्ति के डर की उत्पत्ति काल्पनिक होती है। खेल भावना के विपरीत व्यवहार कर प्रतियोगिता जीतने पर खिलाड़ी में नैतिक चिंता हो सकती है।

चिंता एवं खेल प्रदर्शन

चिंता एक मनोवैज्ञानिक आयाम है जिसे केन्द्रित करके खेल प्रदर्शन पर विश्लेषणात्मक अध्ययन किये गये हैं। हटंनप (2005) ने खेल के दौरान होने वाली संज्ञानात्मक चिंता को संज्ञानात्मक तैयारियों से सहसंबंधित करते हुए यह प्रतिपादित किया कि संज्ञानात्मक चिंता खिलाड़ी में प्रतियोगिता के पूर्व या प्रतियोगिता के दौरान उनके नकारात्मक शारीरिक हाव–भाव से परिलक्षित होती है। इसका मुख्य कारण खेल में जीत या हार के प्रति उद्वेग या उत्कंठा खिलाड़ी की शारीरिक मुद्राओं में नकारात्मक परिवर्तन के रूप में दिखायी देता है।

लिजूका (2005) ने भी इस तथ्य को प्रमाणित किया है कि चिंता खेल प्रदर्शन के संदर्भ में एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक कारक है। प्रतियोगिता पूर्व एवं दौरान खिलाड़ियों में चिंता स्वाभाविक है तथा यह बात सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों पर भी लागू होती है। अनेक अध्ययनों में भी यह बात स्पष्ट रूप से सामने आयी है कि चिंता के दो प्रमुख स्वरूप अर्थात् संज्ञानात्मक एवं देहात्मक चिंत ा खेल प्रदर्शन में बाधा उत्पन्न करते हैं।

मोरन (2005) के अनुसार अधिक आकांक्षा स्तर, वातावरणीय कारक, आत्म विश्वास, तकनीकी एवं व्यूह रचनात्मक कौशल में कमी भी खिलाड़ी में दुश्चिंता का कारण होते हैं।

संज्ञानात्मक चिंता एक मानसिक प्रक्रिया है जो कि नकारात्मक विचारों, विपरीत प्रत्याशाओं, खेल प्रदर्शन को लेकर व्यर्थ की दुविधा एवं दुश्चिंता, कम एकाग्रता तथा स्वयं की क्षमताओं को कम कर आंकने की प्रवृत्ति को जन्म देती है। इसके विपरीत दैहिक चिंता के कारण मांसपेशियों में तनाव, मुँह का सूखना, खेल प्रदर्शन को लेकर अनावश्यक आशंकाएँ एवं हथेलियों में पसीना आना जैसे शारीरिक लक्षण प्रकट होते हैं।

खेल के दौरान जब सर्वाधिक एकाग्रता एवं ध्यान की आवश्यकता होती है उस समय संज्ञानात्मक एवं दैहिक चिंता के कारण खिलाड़ी का ध्यान भंग होता है। चिंता के कारण खेल के दौरान खिलाड़ी से ऐसी तकनीकी एवं मूलभूत कौशल में त्रुटियाँ होती है जिसके कारण उसके खेल प्रदर्शन में गिरावट आती है। इस कारण खिलाड़ी में चिंता उत्पन्न करने वाले कारकों का प्रबंधन आवश्यक होता है। अतः खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों में चिंता महत्वपूर्ण है।

हेनिन (2012) ने इनवर्टेड यू परिकल्पना में एक व्यक्तिवादी सिद्धांत का समावेश किया। इसमें सर्वश्रेष्ठ खेल प्रदर्शन के लिये सबसे अनुकूल स्थिति हेतु एक प्रदर्शन क्षेत्र निर्धारित किया। इस सिद्धांत के माध्यम से यह प्रतिपादित किया गया कि प्रत्येक खिलाड़ी को उसके खेल प्रदर्शन के संदर्भ में चिंता होती है। वह खिलाड़ी जिसकी चिंता निर्धारित प्रदर्शन जोन के दायरे में रहती है तो उसके खेल प्रदर्शन का स्तर उच्च होता है किन्तु चिंता का स्तर जब इस प्रदर्शन क्षेत्र के नीचे या ऊपर होता है तो खिलाड़ी के प्रदर्शन में गिरावट आती है।

जोंस (1993) ने यह प्रतिपादित किया कि जब खिलाड़ी चिंता को नुकसानदायक मानते हैं तो उनका प्रदर्शन गिरता है तथा जब खिलाड़ी चिंता को लाभदायक मानते हैं तो उनके खेल प्रदर्शन में संवर्धन होता है।

शोध अध्ययनों से साबित हुआ है कि संज्ञानात्मक चिंता अनुभव के आधार पर निर्धारित होती है। जिन खिलाड़ियों का अनुभव अधिक होता है उनमें कम अनुभवी खिलाड़ियों की तुलना में संज्ञानात्मक चिंता कम होती है। खिलाड़ी में अनुभव की वृद्धि के साथ–साथ उनमें चिंता को प्रबंधित करने की योग्यता भी बढ़ती जाती है।

खेल कौशल्य के संदर्भ में भी चिंता को परिभाषित किया गया है। खेल मनोविज्ञान के अंतर्गत किये गये अध्ययन इस तथ्य की पुष्टि करते हैं कि चिंता का उद्दीपन पदक विजेता एवं गैर पदक विजेता खिलाड़ियों में लगभग समान होता है किन्तु पदक विजेता खिलाड़ियों को अपने खेल कौशल पर विश्वास होता है जिसके कारण वे चिंता से उत्पन्न संवेगों को धनात्मक रूप से लेते हैं। किसी खिलाड़ी का आत्म नियंत्रण उसे चिंता उत्पन्न करने वाले कारकों एवं विद्यमान चिंता का समायोजन करने में सहायता करता है तथा वह चिंता को अपने प्रदर्शन के लिये लाभकारी मानते हैं।

चिंता के रूप में उत्पन्न कारक एक सकारात्मक प्रोत्साहन हो सकते हैं या नकारात्मक। सकारात्मक प्रोत्साहन बल खिलाड़ी को अपनी खेल योग्यता या कौशल को बढ़ाने में मदद करता है। नकारात्मक प्रोत्साहन संबंधित चिंता खिलाड़ी की रचनात्मक सोच को प्रभावित करता है। चिंता के कारण खिलाड़ी अपनी तकनीक, कौशल एवं कमजोरियों को भूलकर चिंता का हल ढूँढने लगता है। जब खिलाड़ी में चिंता का स्तर बढ़ता है तो उसमें शारीरिक परिवर्तन होते हैं – उसकी हृदय गति बढ़ जाती है, श्वसन दर बढ़ जाती है। इन शारीरिक परिवर्तनों के कारण उसकी एकाग्रता भंग होती है जिससे वह खेल के दौरान उन गलतियों को करने लगता है जो वह सामान्यतः नहीं करता है। चिंता के कारण खिलाड़ी द्वारा की गयी यही त्रुटियाँ उसके खेल प्रदर्शन में बाधक होती है।

समय के दबाव, तनाव एवं चिंता के खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर पड़ने वाले प्रभाव का अनेक मनोवैज्ञानिकों ने अध्ययन किया है किन्तु तीरंदाजों के खेल कौशल पर समय के दबाव और शारीरिक एवं मानसिक तनाव के परिप्रेक्ष्य में अध्ययन नहीं किया गया है, अतः अध्ययनकर्ता ने समय का दबाव एवं शारीरिक एवं मानसिक तनाव का तीरंदाजी प्रदर्शन पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया जायेगा।

अध्ययन का उद्देश्य

प्रस्तुत अध्ययन के मुख्य उद्देश्य निम्नानुसार तय किये गये –

- समय के दबाव का तीरंदाजी कौशल पर पड़ने वाले प्रभाव

का अध्ययन करना।
- शारीरिक एवं मानसिक तनाव का तीरंदाजी कौशल पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- चिंता का तीरंदाजी कौशल पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
- समय के दबाव एवं चिंता का तीरंदाजी कौशल पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

समस्या का कथन

कर्लिंगर (1978) के अनुसार अनुसंधान की दिशा निर्धारित करने हेतु समस्या का कथन यदि प्रश्नवाचक स्वरूप में हो तो इसके अपने मूल उद्देश्य से भटकने की संभावना नहीं रहती है। अतः उपरोक्त को ध्यान में रखते हुए अनुसंधानकर्ता द्वारा निम्न समस्याओं या प्रश्नों के उत्तर शोध कार्य के दौरान खोजने का प्रयास किया –

- क्या समय का दबाव तीरंदाजों के खेल प्रदर्शन को प्रभावित करता है ?
- क्या चिंता तीरंदाजों के खेल प्रदर्शन को प्रभावित करती है ?
- क्या शारीरिक एवं मानसिक तनाव तीरंदाजों के खेल प्रदर्शन को प्रभावित करता है ?
- क्या शारीरिक एवं मानसिक तनाव तथा समय का दबाव संयुक्त रूप से तीरंदाजों के खेल प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं ?
- क्या चिंता एवं समय का दबाव संयुक्त रूप से तीरंदाजों के खेल प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं ?

उपरोक्त प्रश्नों के समाधान हेतु अनुसंधानकर्ता ने शोध कार्य हेतु परिकल्पनाओं की स्थापना की –

परिकल्पनाएँ

- समय के दबाव का नकारात्मक प्रभाव सार्थक रूप से पुरुष तीरंदाजों के लक्ष्य भेदन कौशल पर दिखायी देगा।
- समय के दबाव का नकारात्मक प्रभाव सार्थक रूप से महिला तीरंदाजों के लक्ष्य भेदन कौशल पर दिखायी देगा।
- चिंता का निम्न, मध्यम एवं उच्च स्तर सार्थक रूप से विभिन्न समयावधियों में पुरुष तीरंदाजों के लक्ष्य भेदन कौशल को प्रभावित करेगा।
- चिंता का निम्न, मध्यम एवं उच्च स्तर सार्थक रूप से विभिन्न समयावधियों में महिला तीरंदाजों के लक्ष्य भेदन कौशल को प्रभावित करेगा।
- शारीरिक एवं मानसिक तनाव का निम्न, मध्यम एवं उच्च स्तर सार्थक रूप से विभिन्न समयावधियों में पुरुष तीरंदाजों के लक्ष्य भेदन कौशल को प्रभावित करेगा।
- शारीरिक एवं मानसिक तनाव का निम्न, मध्यम एवं उच्च स्तर सार्थक रूप से विभिन्न समयावधियों में महिला तीरंदाजों के लक्ष्य भेदन कौशल को प्रभावित करेगा।
- चिंता एवं समय का दबाव संयुक्त रूप से पुरुष तीरंदाजों के लक्ष्य भेदन कौशल को प्रभावित करेगे।
- शारीरिक एवं मानसिक तनाव तथा समय का दबाव संयुक्त रूप से पुरुष तीरंद ाजों के लक्ष्य भेदन कौशल को प्रभावित करेगे।
- चिंता एवं समय का दबाव संयुक्त रूप से महिला तीरंदाजों के लक्ष्य भेदन कौशल को प्रभावित करेंगे।
- शारीरिक एवं मानसिक तनाव एवं समय का दबाव संयुक्त रूप से महिला तीरंदाजों के लक्ष्य भेदन कौशल को प्रभावित करेगे।

सीमाएँ

प्रस्तुत शोध अध्ययन के दौरान वातावरणीय कारक, शारीरिक दक्षता, जैवयांत्रिकीय घटक, संज्ञानात्मक कारक, मनोगामक योग्यता एवं अन्य मनोवैज्ञानिक चर जैसे आत्म विश्वास, मानसिक दृढ़ता आदि पर आंकड़ों का संकलन नहीं किया जायेगा। यह सभी आयाम अध्ययन के परिणामों को प्रभावित कर सकते हैं किन्तु इस पर अध्ययनकर्ता का नियंत्रण नही था।

परिसीमाएँ

- प्रस्तुत अध्ययन राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में भाग लेने वाले 50 पुरुष तीरदांजों तक सीमित होगा।
- प्रस्तुत अध्ययन राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में भाग लेने वाली 50 महिला तीरंदाजों तक सीमित होगा।
- प्रस्तुत शोध अध्ययन 18 से 28 वर्ष आयु सीमा के तीरंदाजों तक सीमित होगा।
- प्रस्तुत शोध अध्ययन समय के दबाव, शारीरिक एवं मानसिक तनाव एवं चिंता का तीरंदाजी प्रदर्शन पर पड़ने वाले प्रभाव के आंकलन तक सीमित होगा।

निष्कर्ष

तीरंदाजी में निश्चित संख्या में तीर चलाने के लिये समय निर्धारित होता है। तीरंदाज को विभिन्न वातावरणीय, परिस्थितिजन्य एवं मनोवैज्ञानिक कारकों पर नियंत्रण प्राप्त कर अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना होता है। अतः तीरंदाजों पर एक निश्चित समय सीमा में ही अंक अर्जित करने का दबाव होता है। अनेक अध्ययनों में यह बात सामने आयी है कि समय के दबाव में कार्य निष्पादन जल्दी होता है किन्तु उसकी गुणवत्ता में कमी आती है। खेल मनोविज्ञान में किये गये अध्ययनों में शारीरिक एवं मानसिक तनाव एवं चिंता आयामों के खेल प्रदर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका को उल्लेखित भी किया गया है।

तीरंदाजी कौशल पर समय के दबाव, शारीरिक एवं मानसिक तनाव एवं चिंता के परिप्रेक्ष्य में अध्ययन नहीं किये गये हैं जो इस अध्ययन की उपयोगिता दर्शाते हैं। अतः अध्ययन से प्राप्त परिणाम समय के दबाव, शारीरिक एवं मानसिक तनाव एवं चिंता आयामों के परिप्रेक्ष्य में तीरंदाजी कौशल पर विस्तृत एवं वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित जानकारी प्रदान करेंगे जो कि खेल मनोविज्ञान में इस विषय पर पहले से मौजूद जानकारी को और अधिक समृद्ध करेंगे जिसके आधार पर खेल प्रशिक्षकों को तीरंदाज द्वारा लक्ष्य भेदन में लिये जाने वाले समय के प्रबंधन में सहायता मिलेगी।

संदर्भ

1. योजना, मई (2017), 'बदलता भारत', प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली।
2. योजना, सितम्बर (2019), 'उदीयमान भारत', प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली।
3. योजना, जून (2018), 'आगे बढ़ता देश', प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली।
4. योजना, अक्टूबर (2015), 'कौशल विकास : नई ऊँचाईयाँ' (विशेषांक) प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली।
5. योजना, अप्रैल (2018), 'पूर्वोत्तर', प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली।
6. योजना, अप्रैल (2019), 'भारत में हस्तशिल्प और वस्त्र उद्योग', प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली।
7. योजना, अगस्त (2015), 'समावेशी विकास व सामाजिक

परिवर्तन', प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय (भारत सरकार), नई दिल्ली।
8. कुरुक्षेत्र, मई (2013), 'ग्राम सभा सशक्तिकरण', प्रकाशन विभाग, ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली।
9. कुरुक्षेत्र, सितम्बर (2017), 'ग्रामीण भारत में कौशल विकास', प्रकाशन विभाग, ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली।
10. आहूजा, आर0 (2004), सामाजिक अनुसंधान, रावत पब्लिकेशन्स, 2004
11. गाँधी, मो0क0 (2011): 'सर्वोदय', सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन, संस्करण 2011

Creative Commons (CC) License
This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.