



खेल पर खिलाड़ियों के मानसिक तनाव के प्रभाव का अध्ययन

डॉ. मोहन म. वानखेडे

पूजा शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गोंदिया.

सारांश:

महान एथलीटों की एक पहचान खुद को बेहतर बनाने की इच्छा है। सभी स्तरों पर एथलीट बेहतर एथलीट बनने के लिए मानसिक प्रशिक्षण और खेल मनोविज्ञान का उपयोग करते हैं, और अपनी मानसिक खेल चुनौतियों को दूर करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य एथलीटों को लगातार अधिक अच्छा प्रदर्शन करने में मदद करता है, जीत की लकीर को जीवित रखता है, और दबाव में अच्छी तरह से सोचना सीखता है। आप अपने एथलेटिक करियर के सबसे महत्वपूर्ण खेलों में से एक में खेल रहे हैं और आप कुछ भी सही नहीं कर सकते अगर आपका मानसिक स्वास्थ्य सही नहीं हो तो। आपका फुटवर्क सुस्त है, एथलीटों का शरीर तनावग्रस्त है, और एथलीटों का ध्यान फीका पड़ रहा है। हर गलती सिर्फ एथलीटों की हताशा को हवा दे रही है। तनाव, चाहे वह कहीं से भी उपजी हो, इसका सीधा प्रभाव इस बात पर पड़ सकता है कि कोई एथलीट मैदान पर कैसा प्रदर्शन करता है। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि यह दूरियों के साथ बातचीत करने, स्कूल में या काम पर ध्यान केंद्रित करने, सोने, खाने और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने जैसे नियमित कार्यों को करने की एथलीटों की क्षमता में हस्तक्षेप कर सकता है। इस शोध पत्र में खेल पर खिलाड़ियों के मानसिक तनाव के प्रभाव का अध्ययन किया गया है और यह जानने की कोशिश की गई है कि क्या कारण है जो खिलाड़ियों के मानसिक तनाव को बढ़ाते हैं और वे कौनसे उपाय हैं जो खिलाड़ियों के मानसिक तनाव के प्रभाव को कम कर सकते हैं।



मुख्यशब्द: एथलेटिक, तनावग्रस्तशरीर, खेल, मानसिक स्वास्थ्य, एथलेटिक करियर, मानसिक तनाव

अनुसंधान के लिए प्रयुक्त डेटा संग्रह विधि:

शोध पत्र के लिए डेटा पुस्तकों, वेबसाइटों और संबंधित साहित्य से एकत्र किया गया है।

अनुसंधान के उद्देश्य

- 1) खेल पर खिलाड़ियों के
- 2) मानसिक तनाव के प्रभाव का अध्ययन करना।
- 3) खिलाड़ियों के मानसिक तनाव को बढ़ाने वाले कारणों की खोज करना।
- 4) वे कौनसे उपाय हैं जो खिलाड़ियों के मानसिक तनाव के प्रभाव को कम कर सकते हैं उनकी खोज करना।

परिचय:

तनाव के सबसे आम शारीरिक लक्षणों में से एक है जो मांसपेशियों में बढ़ जाता है, जो स्पष्ट रूप से गतिमान कार्यों में हस्तक्षेप कर सकता है। यदि एथलीट कठोर है या अपना खेल खेलते समय सरल कार्यों को करने में परेशानी हो रही है, तो वे खुद को चोट के उच्च जोखिम में डाल सकते हैं। इसके अतिरिक्त मांसपेशियों के छोटे-छोटे हिस्सों के चोटों से उबरने को तनाव के शरीर पर

नकारात्मक प्रभाव से धीमा किया जा सकता है। एथलीटोंकेलिएउचितआराम और विश्राम के साथ अपने समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखना महत्वपूर्ण है। एथलीटों को शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखने का प्रयास करना चाहिये। खेल में चोट के आंकड़े बढ़ रहे हैं। ये परिवर्तन एथलीटों और स्वास्थ्य चिकित्सकों को समग्र कल्याण को बनाए रखने के लिए आवश्यक प्रक्रियाओं सेपूरी तरह अवगत होने की आवश्यकता के संकेत हैं। चूंकि अधिकांश खेलों के लिए ऑफ़सीजन महीनों की संख्या कम होती जा रही है, प्रशिक्षण थकान और संकट के नकारात्मक परिणामों के साथ-साथ संभावित चोट से बचने के लिए और ज्ञान की आवश्यकता है।

तनाव को अक्सर एक सीमा के रूप में देखा जाता है, लेकिन वास्तव में यह फायदेमंद भी हो सकता है एथलीट को प्रेरित करने में मदद करता है। सही मात्रा में, तनाव आपको अपने इष्टतम स्तर पर तैयार करने, ध्यान केंद्रित करने और प्रदर्शन करने में मदद करता है। इसके विपरीत, बहुत अधिक तनाव, या खराब तनाव, प्रदर्शन की चिंता का कारण बन सकता है, जो एथलीटके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है और एथलीट को प्रतिस्पर्धा में आराम, आत्मविश्वास और ध्यान केंद्रित करने की अनुमति नहीं देता है। जब एथलीट आशंका या चिंता जैसी मानसिक बाधाओं से जूझ रहे होते हैंतो एथलीट का शरीर शारीरिक रूप से कस कर उसका अनुसरण करता है, और इसके परिणामस्वरूप एथलेटिक प्रदर्शन में जटिलताएँ हो सकती हैं। अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए तनाव का स्तर प्रभावी और प्रबंधनीय दोनों होना चाहिए।

शोधकर्ताओं ने शारीरिक लक्षणों की प्रस्तुति से पहलेअति-प्रशिक्षण के मनोवैज्ञानिक संकेतों की पहचान की है। उनके अनुसार, एक एथलीट की मानसिक स्थिति आदर्श होती है जब थकान और जोश का विरोध होता है, आदर्श रूप से, एथलीटों को अपने प्रशिक्षण के दौरान उच्च स्तर का जोश दिखाना चाहिए। जब एथलीट अच्छा महसूस करते हैं, तो उनका दिमाग साफ होता है, और वे अपने काम पर ध्यान केंद्रित करने में बेहतर होते हैं। जब एथलीटों को प्रशिक्षण और आराम के असंतुलन का अनुभव होता हैहालांकि, थकान बढ़ने और जोश कम होने के साथ, जोश और थकान विपरीत रूप से बदल जाती है। सवाल यह है कि हम प्रशिक्षण मेंसुधार को कैसे लागू करते हैं ताकि हमारे एथलीटों के अधिक काम करने के नकारात्मक प्रभावों से बचा जा सके? एक प्रशिक्षण के मौसम में मनोदशा में बदलाव की निगरानी शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों रूप से एथलीटों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में संभावित रूप से सहायता कर सकती है।

एक एथलीट के रूप में, हर समय स्वास्थ्य की प्रत्येक श्रेणी जैसे एक संतोषजनक नींद चक्र, उचित आहार, पर्याप्त वसूली समय, आदिके लिए मानक को पूरा करना काफी चुनौतीपूर्ण हो सकता है यही कारण है कि तनाव को दूर करने के लिएव्यक्तिगत तरीकों को खोजना इतना महत्वपूर्ण है। इसका कोई एक सही उत्तर नहीं है, और समाधान एक एथलीट से दूसरे एथलीट में भिन्न होगा। तनाव से निपटने के कुछ सामान्य तरीकों में शामिल हैंटहलने जाना, ध्यान लगाना, योग करना, किताब पढ़ना, जर्नल में लिखना, झपकी लेना, या किसी दोस्त या परिवार के सदस्य के साथ बात करना। इन तरीकों से तनाव से निपटा जा सकता है। आज के दौर में खेल और खिलाड़ियों के विकास हेतु खेल पर खिलाड़ियों के मानसिक तनाव के प्रभाव का अध्ययन करना एक आवश्यक विषय है। इस दृष्टिकोण से अनुसन्धान का उपरोक्त विषय महत्वपूर्ण है।

खेल पर खिलाड़ियों के मानसिक तनाव का प्रभाव:

सभी को असफल होने से नफरत है, लेकिन खेल में प्रतिस्पर्धा में बढ़त जीत की एक अतिरिक्त इच्छा पैदा करती है।डर एक एथलीट का सबसे बड़ा दुश्मन है। हारने, असफल होने, आलोचना करने, गलतियाँ करने, चोटिल होने या हारने का डर एथलीटों को पंगु बना सकता है। जब एथलीट सख्त होते हैं या गलती करने से डरते हैंतो एथलीट इसे होने नहीं दे सकते और खेल के प्रवाह में आ सकते हैं। एथलीट अपने खेल को आंकते हैं और परिणामों के बारे में बहुत अधिक सोचते हैं। एथलीट का प्राथमिक लक्ष्य प्रदर्शन करतेसमय अपनी एथलेटिक क्षमता पर भरोसा करना है। एथलीटों द्वारा अधिकांश परिणामोन्मुखी सोच चिंता और डर की ओर ले जाती है।प्रतियोगिता में एथलीट खुद को खेलने देना चाहते हैं। अतिविश्लेषण केवल मामलों को बदतर बनाता है, क्योंकि एथलीट अपने दिमाग को एक समय में संसाधित करने की तुलना में अधिक विचारों से भरना शुरू कर देते हैं, और एथलीट हर चीज पर विचार करना शुरू कर देते हैं।प्रतियोगिता के दौरान आगे न सोचना और प्रतिक्रिया करना डर को दूर करने के सरल तरीके हैं। एथलीट ने अपनी सोच और प्रदर्शन को सरलरखना चाहिये। स्वतंत्र रूप से प्रदर्शन करने और अभ्यास से अपने कौशल पर भरोसा करने पर ध्यान देना चाहिये। खुद का अनुमान लगाने के बजाय प्रतिक्रिया देना चाहिये।चिंता एक अपंग स्थिति हो सकती है जो हममें से कई लोगों को थका हुआ और निराश महसूस करती है। अवसाद और चिंता के बीच एक महीन रेखा होती है, और दोनों ही स्थितियाँ एथलीट के दैनिक जीवन पर एक बड़ा प्रभाव डाल सकती हैं।

प्रेरणा की कमी किसी को खेल में पूरी तरह भाग लेने से रोक सकती है।यदि कोई एथलीट व्यग्रता से पीड़ित है तो वे अक्सर स्वयं को सकारात्मकता पर ध्यान दिए बिना नकारात्मक पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह एक दुष्चक्रको जन्म दे सकता है, जहां विफलता का डर

नीचे की ओर सर्पिल बन जाता है। यह एथलीट को खेल में भाग लेने से बचने या छोड़ने के लिए दूर जाने का कारण बनसकता है, विशुद्ध रूप से हारने या कम प्रदर्शन करने की संभावना को कम करने के लिए एथलीट को निराशा से बाहर आना जरूरी है। निराशा, अवसाद और चिंताप्रेरणा की कमी की ओर ले जाती है और किसी एथलीट को खेल में पूरी तरह से भाग लेने से रोक सकती है।

जब कोई एथलीट कहता है कि वे तनावग्रस्त हैं, तो इसका आमतौर पर मतलब है कि वे शारीरिक या मानसिक नकारात्मक दबाव का अनुभव कर रहे हैं। प्रतिस्पर्धा के उच्च दांव और भर्ती प्रक्रिया की जटिल प्रकृति के कारण छात्र-एथलीट जो कॉलेज स्तर तक आगे बढ़ना चाहते हैं, उनके पास तनाव महसूस करने के पर्याप्त कारण हैं। हालांकि तनाव हमेशा बुरा नहीं होता है। एक अच्छे प्रकार का तनाव है जो वास्तव में एथलीट को अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करता है। लेकिन बुरे प्रकार के तनाव से जलन और या चोट लग सकती है, इसलिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि दोनों के बीच अंतर कैसे किया जाए। अच्छा तनाव जिसे यूस्ट्रेस या तीव्र तनाव के रूप में भी जाना जाता है, घबराहट या घबराहट की एक अल्पकालिक भावना है। अच्छा तनाव एड्रेनालाईन में वृद्धि का कारण बनता है, जो छात्र-एथलीटों को ध्यान और प्रेरणा प्रदान करता है, जिससे उन्हें चरम स्तरों पर प्रदर्शन करने में मदद मिलती है। सबसे महत्वपूर्ण बात अच्छा तनाव एक छात्र-एथलीट के नियंत्रण में होता है। एक बार जब दबाव भारी हो जाता है, तो इसका कोई फायदा नहीं रह जाता है। यदि छात्र-एथलीट प्री-गेम कल्पनाओं का अनुभव कर रहा है तो यह संभवतः अच्छा तनाव है। कुछ उदाहरण जहां छात्र-एथलीट तीव्र तनाव प्रदर्शित कर सकता है उनमें शामिल हैं: एक कुलीन टीम के साथ खेलना, कमाई करना और पुरस्कार स्वीकार करना, टीम का कप्तान बनना, एक महत्वपूर्ण खेल या टूर्नामेंट में प्रतिस्पर्धा करना, आदि।

बुरा तनाव, जिसे संकट के रूप में भी जाना जाता है, यह तब होता है जब असहायता की भावनाएँ हावी हो जाती हैं। यूस्ट्रेस के विपरीत, संकट एक छात्र-एथलीट को अतिरिक्त ऊर्जा नहीं देता है; वास्तव में, यह विपरीत कार्य करता है। कई संकेत हैं कि एथलीट खराब तनाव का अनुभव कर रहा है, जिसमें शामिल हैं: चिंता, क्रोध, अपराध, डिप्रेशन, शर्म, नींद न आना, बेचैनी, आक्रमण, घटिया प्रदर्शन, हृदय की बढ़ी गति, सिर दर्द और थकान, आदि। बेशक, बुरा तनाव भी सामान्य हो सकता है यदि यह क्षणभंगुर है। यह तब होता है जब तनाव पुराना हो जाता है। निरंतर तनाव न केवल एक एथलीट के प्रदर्शन को प्रभावित करता है बल्कि उनके व्यक्तिगत जीवन को भी प्रभावित करता है। इस प्रकार, यदि एथलीट में संकट के लक्षणों या लक्षणों की पहचान की है, तो इसे कम करने के लिए एथलीट जो कर सकते हैं वह करना महत्वपूर्ण है।

एथलीट के तनाव की समस्या के अगर अनियंत्रित छोड़ दिया जाए, तो खराब तनाव आसानी से बर्नआउट का कारण बन सकता है। बर्नआउट तब होता है जब एक एथलीट अब अपने खेल को खेलने के लिए प्रेरित नहीं होता है लेकिन बाहरी कारकों के कारण ऐसा करना जारी रखता है। खराब तनाव बनाम बर्नआउट के लक्षण समान हैं, लेकिन बर्नआउट अधिक चरम है और इसे उलटना कठिन है। इसके लक्षणों में शामिल हैं: सामान्य से अधिक सोना, अपने खेल के प्रति नकारात्मक रवैया प्रदर्शित करना, कम आत्म सम्मान, पहले जैसा नहीं खेलना, मूड का बार-बार बदलना, बीमारी या चोट का बढ़ा हुआ स्तर और बार-बार ब्रेक लेना ठीक समाजना शामिल है। यदि एथलीट के बुरे तनाव को कम करने के लिए कदम उठाना है और वह अभी भी उपरोक्त संकट का प्रदर्शन कर रहा है तो खेल से कुछ समय निकालना और आराम करना सबसे अच्छा हो सकता है।

चिंता किसी उत्तेजना के प्रति एक हल्की भय प्रतिक्रिया है। पेशेवर खेलों से जुड़े अत्यधिक दबाव के कारण सर्वश्रेष्ठ एथलीटों में भी चिंता व्याप्त है। चिंता और प्रदर्शन के अध्ययन से संबंधित कुछ शर्तों को पश्चात्त कराना महत्वपूर्ण है। यह चिंता का अध्ययन करने के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि उत्तेजना अप्रत्याशित और अनियंत्रित के विपरीत अनुमानित और नियंत्रित होती है। हममें से घबरा जाते हैं? हर कोई किसी न किसी हद तक चिंता और घबराहट का अनुभव करता है, हालांकि, यह प्रतिक्रिया हमेशा सभी के अनुरूप नहीं होती है। अनिवार्य रूप से, जब इस निश्चित उत्तेजना का सामना करना पड़ता है, तो पिट्यूटरी ग्रंथि गुर्दे पर एड्रेनल ग्रंथि को संकेत भेजती है। यहां एड्रेनालाईन जारी किया जाता है। मुख्य रूप से एड्रेनालाईन आपकी लड़ाई या प्रतिस्पर्धी प्रतिक्रिया को सक्रिय करेगा, जिससे आपकी हृदय गति बढ़ जाएगी, विस्तार होगा, शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में रक्त और ऊर्जा का निर्देशन होगा। यह ऐसी डिग्री है जिसे यह प्रतिक्रिया सक्रिय होती है।

चिंता शारीरिक, संज्ञानात्मक और व्यवहारिक तरीकों से खेल और खिलाड़ियों के प्रदर्शन को प्रभावित करती है। यदि एथलीट एक महत्वपूर्ण एथलेटिक प्रतियोगिता से पहले चिंता से ग्रस्त है, तो उसका खेल प्रदर्शन प्रभावित होगा। जब एथलीट का शरीर तनावग्रस्त और उच्च रक्तचाप होता है, तो उसके शरीर के लिए तरल और समन्वित तरीके से चलना मुश्किल होता है। एथलीट की हरकतें गलत होंगी, जिससे उसका प्रदर्शन नकारात्मक तरीके से प्रभावित होगा। खेल में प्रदर्शन की चिंता आम है, क्योंकि कुछ हद तक प्रदर्शन का डर वांछित

एकाग्रता प्राप्त करने में मदद करता है। हालांकि, अधिकता से एड्रेनालाईन की संख्या बढ़ जाएगी जिसे चिंता कहा जाता है। जब भी एथलीट को सांस, पसीना, कंपकंपी या उच्च हृदय गति की कमी महसूस हो। एक महत्वपूर्ण खेल आयोजन की शुरुआत में उसकी एकाग्रता कम हो जाएगी, उसकी हरकतें असंबद्ध हो जाएंगी और एथलीट लकवाग्रस्त महसूस करेगा। ये प्रदर्शन चिंता के लक्षण हैं इस समय एथलीट अपने आप में आत्मविश्वास महसूस नहीं करते हैं और यह विश्वास नहीं करते हैं कि वह कुछ भी सफल करने में सक्षम होंगे। इस तरह क्विचारों से निपटने के लिए उसे सीखना चाहिए कि चिंता का प्रबंधन कैसे किया जाता है और ऐसा करने के लिए, यह समझना अनिवार्य है कि खेल प्रदर्शन और चिंता कैसे परस्पर संबंधित हैं।

सांस की तकलीफ या बहुत तेज सांस लेना या हांफना (बेदम होना) चिंता का एक और लक्षण है। कभी-कभी एथलीटों को सांस की तकलीफ का अनुभव होता है और ऑक्सीजन लेने के लिए संभ्रम करते हैं। यह है एथलीटों के लिए हाइपरवेंटिलेट के कारण आम बात होती है। पर्याप्त ऑक्सीजन का मस्तिष्क में न पोहोचना जो चक्कर आने और/या बेहोशी पैदा करने का कारण हो सकता है। पूर्व-प्रतिस्पर्धी चिंता भी एक आगामी घटना या प्रतियोगिता से पहले ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता के रूप में विकसित होती है। एथलीट काम पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थ होता है और इसलिए अपने प्रदर्शन पर पूरा ध्यान नहीं दे सकते। ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता का मूल कारण आशंका की भावना है। आशंकाएं व्यक्ति को यह महसूस कराती हैं कि वे असफल हो जाएंगे या उनकी क्षमता में उनका विश्वास कम हो जाएगा। जब एथलीट एक निश्चित स्थिति से डरता है, तो उस स्थिति में खुद को उपस्थित होने पर उसे शरीर के पक्षाघात का अनुभव हो सकता है। यह गंभीर चिंता को इंगित करता है। इसका एक उदाहरण तब होता है जब एक एथलीट मंच क्रम से पीड़ित होता है, जिसे वे एक बड़ी, सार्वजनिक प्रतियोगिता से ठीक पहले अनुभव कर सकते हैं। अत्यधिक भय महसूस होने पर एथलीट हिलने-डुलने, बात करने या कार्य करने में बिल्कुल भी असमर्थ हो सकता है। चिंता के परिणामस्वरूप एक एथलीट की हृदय गति भी कई गुना बढ़ सकती है। यह एड्रेनालाईन की अत्यधिक रिहाई के कारण हो सकता है। बढ़ी हुई हृदय गति भी घबराहट से संबंधित है। यदि एथलीट तेज से घबराते हैं, तो हृदय गति भी बढ़ जाएगी।

किसी प्रतियोगिता या महत्वपूर्ण घटना से पहले हिलना, एक एथलीट को हाथ या घुटनों के हिलने का अनुभव हो सकता है। यह शरीर में एड्रेनालाईन के बढ़े हुए स्पाइक के कारण होता है जो गंभीर चिंता के कारण होता है। यदि चिंता बनी रहती है तो शरीर गिर सकता है। चिंता एथलीट को अपनी स्थिति के प्रति सचेत कर देती है और आशंकाएं उसे असहज महसूस कराती हैं। नतीजतन शारीर का अचानक गर्मी को महसूस करना और जब शरीर को मस्तिष्क से संकेत मिलते हैं तो बहुत अधिक पसीना निकलता है। अत्यधिक पसीनाशरीर पर कहीं भी हो सकता है लेकिन मुख्य रूप से हाथों और चेहरे पर। एथलीट असहज महसूस करने लगेगा और यह केवल उस चिंता को मुष्ट करता है जो वे पहले से महसूस कर रहे हैं। जब कोई एथलीट गंभीर चिंता से पीड़ित होता है और घबरा जाता है तो हो सकता है कि मस्तिष्क को उतना रक्त और ऑक्सीजन न मिले, जितना कि आम तौर पर मिलता है। इसके परिणामस्वरूप चक्कर आते हैं, जो गंभीर होने पर परिणामित हो सकते एथलीट की बेहोशी में। चक्कर आने की भावना एथलीट को अक्षम कर सकती है इस हद तक कि वे प्रदर्शन करने में असमर्थ हो सकते हैं।

निष्कर्ष:

मानसिक स्वास्थ्य एथलीटों को लगातार अधिक अच्छा प्रदर्शन करने में मदद करता है। तनावका एथलीट के प्रदर्शन पर काफी प्रभाव पड़ा है, एक एथलीट के कामकाज के अन्य घटकों पर भी विचार करना महत्वपूर्ण है। जब एथलीट तनाव के लक्षणों को महसूस करता है जैसे कि हृदय गति में वृद्धि, रक्तचाप में वृद्धि या सांस लेने में कठिनाई होने लगती है तब विश्राम तकनीक तनाव को नियंत्रित करने में मदद कर सकती है। विजुअलाइजेशन एक तकनीक है जिसका उपयोग एथलीटों द्वारा अपनी चिंता को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। इस तकनीक में व्यक्ति स्वयं को वास्तविक घटना के समान स्थिति में देखता है। एथलीट खुद को पूरी भीड़ के सामने जीतने के कल्पना करता है जहां घटना होनी है। इसलिए किसी एथलीट के मनोवैज्ञानिक कामकाज के सभी पहलुओं पर विचार करना आवश्यक है यदि खेल मनोविज्ञान का अधिकतम प्रभाव उसके खेल पर पड़ता हो।

संदर्भ:

- Joseph Correa, The Beginners Guidebook to Mental Toughness Training for Basketball Players: Mastering Your Performance Through Meditation, Calmness of Mind, and Stress Management, Createspace Independent Pub (April 2016)

- Joseph Correa, The Novices Guidebook to Mental Toughness for Water Polo Players: Improving Your Performance Through Meditation, Calmness of Mind, and Stress Management, Createspace Independent Pub (April 2016)
- Twin Srikaew, Mental Capacity testing and effects of Stress on Mental Performanc,LAP Lambert Academic Publishing (June 2012)
- <https://pibindia.wordpress.com/2017/06/20/%E0%A4%AF%E0%A5%8B%E0%A4%97-%E0%A4%B8%E0%A5%87-%E0%A4%96%E0%A4%BF%E0%A4%B2%E0%A5%87%E0%A4%97%E0%A4%BE-%E0%A4%96%E0%A5%87%E0%A4%B2/>
- <http://ignited.in/a/58043>
- <https://hi.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%96%E0%A5%87%E0%A4%B2>
- https://www.hmoob.in/wiki/Sport_psychology
- <https://www.selfstudys.com/sitepdfs/mdYZHRpezkCXLw7m8pHX>
- <https://www.firstbeat.com/en/blog/3-types-of-psychological-stress-affecting-athletes-in-season/>
- <https://www.themichelcenter.com/post/stress-and-athletic-performance-1>
- <https://www.sportpsychologytoday.com/youth-sports-psychology/common-mental-game-challenges-for-athletes/>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810017611>
- https://www.physio-pedia.com/Mental_Health_of_Elite_Athletes
- <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/the-whole-athlete/201501/the-effects-psychology-athletic-performance>