“THE IMPACT OF COMPETITIVE ANXIETY ON SELF-CONFIDENCE AMONG ATHLETES”

PAYAL PATEL
M.A (SEM-3)
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY
S.B. GARDA COLLEGE (ARTS) AND
P.K. PATECOLLEGE OF COMMERCE, NAVSARI
Mo:- +91 7359654246
Email:- Payalpatel280504@gmail.com

DR. ASHVIN C. SHARMA
ASSOCIATE PROFESSOR
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY
S.B. GARDA COLLEGE (ARTS) AND P.K. PATEL COLLEGE OF COMMERCE, NAVSARI
Mo:- +91 9601005067
Email:- acsharma71@gmail.com

સારાંશ (Abstract)

રમતગમતના ક્ષેત્રમાં ખેલાડીઓનું શારીરિક કૌશલ્ય જેટલું મહત્વપૂર્ણ છે, તેટલું જ તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિ પણ મહત્વપૂર્ણ છે. ખાસ કરીને સ્પર્ધાત્મક પરિસ્થિતિમાં અનુભવાતી ચિંતા ખેલાડીઓના આત્મવિશ્વાસ, એકાગ્રતા અને રમતગમતના પ્રદર્શનને અસર કરી શકે છે. સ્પર્ધાત્મક ચિંતા (Competitive Anxiety) એ એવી મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિ છે જેમાં ખેલાડી સ્પર્ધા પહેલાં અથવા દરમિયાન ચિંતા, તણાવ, ભય અને નકારાત્મક વિચારોનો અનુભવ કરી શકે છે. બીજી તરફ, આત્મવિશ્વાસ (Self-Confidence) ખેલાડીને પોતાની ક્ષમતાઓ અને સફળતાની શક્યતાઓ અંગે સકારાત્મક વિશ્વાસ રાખવામાં મદદકરે છે. પ્રસ્તુત સમીક્ષા આધારિત સંશોધનનો મુખ્ય હેતુ ખેલાડીઓમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ વચ્ચેના સંબંધ તથા સ્પર્ધાત્મક ચિંતાની આત્મવિશ્વાસ પર થતી અસરને સમજવાનો છે. આ અભ્યાસ માટે રમતગમત મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં અગાઉ પ્રકાશિત થયેલા વિવિધ સંશોધન લેખો અને ઉપલબ્ધ સાહિત્યની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે. સમીક્ષામાં ખાસ કરીને જ્ઞાનાત્મક ચિંતા (Cognitive Anxiety), શારીરિક ચિંતા (Somatic Anxiety) અને આત્મવિશ્વાસ જેવા પરિબળો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું છે. ઉપલબ્ધ સંશોધનના આધારે જાણવા મળે છે કે સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ વચ્ચે મહત્વપૂર્ણ સંબંધ જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે, ચિંતાના ઊંચા સ્તરો ખેલાડીઓના આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો કરી શકે છે, જ્યારે યોગ્ય અને સંતુલિત આત્મવિશ્વાસ ખેલાડીઓને સ્પર્ધાત્મક પરિસ્થિતિમાં ચિંતા નિયંત્રિત કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે. તેથી, ખેલાડીઓના પ્રદર્શન અને માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો લાવવા માટે ચિંતા નિયંત્રણ, માનસિક તાલીમ, mindfulness, relaxation techniques અને self-confidence enhancement જેવી મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ ઉપયોગી બની શકે છે. આ સમીક્ષા રમતગમત મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસના મહત્વને સમજવામાં ઉપયોગી આધાર પૂરો પાડે છે.

પ્રસ્તાવના(Introduction)

રમતગમત માત્ર શારીરિક ક્ષમતા અને કૌશલ્ય પર આધારિત નથી, પરંતુ રમતવીરના માનસિક પરિબળો પણ તેના પ્રદર્શનને નોંધપાત્ર રીતે અસર કરે છે. સ્પર્ધાત્મક પરિસ્થિતિમાં રમતવીરને જીતવાની અપેક્ષા, નિષ્ફળતાનો ભય, પ્રેક્ષકો અને કોચનું દબાણ, વિરોધી ખેલાડીની ક્ષમતા તથા પોતાની કામગીરી અંગેની ચિંતા જેવી વિવિધ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવો પડે છે. આવા પરિબળોના કારણે રમતવીરમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા (Competitive Anxiety) ઉત્પન્ન થઈ શકે છે. સ્પર્ધાત્મક ચિંતા સામાન્ય રીતે સ્પર્ધા પહેલાં અથવા સ્પર્ધા દરમિયાન અનુભવાતી ચિંતા

સાથે સંબંધિત છે અને તે રમતવીરની માનસિક સ્થિતિ તથા રમતગમતના પ્રદર્શનને અસર કરી શકે છે.સ્પર્ધાત્મક ચિંતાના મુખ્ય ઘટકોમાં જ્ઞાનાત્મક ચિંતા (Cognitive Anxiety), શારીરિક ચિંતા (Somatic Anxiety) અને આત્મવિશ્વાસ (Self-Confidence) નો સમાવેશ થાય છે. જ્ઞાનાત્મક ચિંતા દરમિયાન રમતવીરના મનમાં નિષ્ફળતા, ભૂલ થવાની શક્યતા અને પોતાના પ્રદર્શન અંગે નકારાત્મક વિચારો આવી શકે છે. જ્યારે શારીરિક ચિંતા દરમિયાન હૃદયના ધબકારા વધવા, પરસેવો આવવો, સ્નાયુઓમાં તણાવ અને અસ્વસ્થતા જેવા શારીરિક લક્ષણો જોવા મળી શકે છે. આ પરિબળો રમતવીરની એકાગ્રતા અને કાર્યક્ષમતા પર અસર કરી શકે.

બીજી તરફ, આત્મવિશ્વાસ રમતવીરને પોતાની ક્ષમતા, કૌશલ્ય અને સફળ થવાની શક્તિમાં વિશ્વાસ રાખવામાં મદદ કરે છે. ઊંચો આત્મવિશ્વાસ ધરાવતો રમતવીર સ્પર્ધા દરમિયાન આવતી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો વધુ અસરકારક રીતે સામનો કરી શકે છે. સંશોધન દર્શાવે છે કે આત્મવિશ્વાસ રમતવીર સ્પર્ધાત્મક ચિંતાના લક્ષણોને કેવી રીતે સમજે છે અને તેની અસરને કેવી રીતે અનુભવે છે તેમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે.વિવિધ અભ્યાસોમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ વચ્ચે નકારાત્મક સંબંધ જોવા મળ્યો છે. એટલે કે, જ્યારે રમતવીરમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતાનું સ્તર વધારે હોય ત્યારે તેનો આત્મવિશ્વાસ ઘટવાની શક્યતા રહે છે. રમતવીર પોતાના ચિંતા સંબંધિત લક્ષણોને કેવી રીતે સમજે છે અને તેનું નિયંત્રણ કેવી રીતે કરે છે તે પણ મહત્વપૂર્ણ છે. ઊંચો આત્મવિશ્વાસ ધરાવતા રમતવીરો કેટલીક વખત સ્પર્ધા પહેલાં અનુભવાતી ઉત્તેજના અને ચિંતાને પોતાના પ્રદર્શન માટે ઉપયોગી માનસિક ઊર્જા તરીકે જોઈ શકે છે. સંશોધનમાં ઉચ્ચ સ્તરના રમતવીરોમાં વધુ આત્મવિશ્વાસ અને ચિંતા સંબંધિત લક્ષણોની વધુ સકારાત્મક સમજ જોવા મળી છે

આથી, રમતવીરના શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન માટે માત્ર શારીરિક તાલીમ પૂરતી નથી; માનસિક તાલીમ પણ એટલી જ જરૂરી છે. આત્મવિશ્વાસ વધારવા, નકારાત્મક વિચારો ઘટાડવા અને સ્પર્ધાત્મક ચિંતાનું યોગ્ય સંચાલન કરવા માટે સેલ્ફ-ટોક, માનસિક કલ્પના (Imagery), આરામની પદ્ધતિઓ અને અન્ય માનસિક કૌશલ્યો ઉપયોગી બની શકે છે. એક અભ્યાસમાં સેલ્ફ-ટોક તાલીમ પછી રમતવીરોમાં શારીરિક ચિંતા ઘટી અને આત્મવિશ્વાસ તથા પ્રદર્શનના કેટલાક પાસાઓમાં સુધારો જોવા મળ્યો હતો.

આ સંદર્ભમાં “રમતવીરોના આત્મવિશ્વાસ પર સ્પર્ધાત્મક ચિંતાની અસરનો અભ્યાસ” મહત્વપૂર્ણ બને છે. આ અભ્યાસ દ્વારા રમતવીરોમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતાનું સ્તર, આત્મવિશ્વાસનું સ્તર

તથા બંને વચ્ચેનો સંબંધ સમજવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવશે. આ અભ્યાસના પરિણામો રમતવીરો, કોચ અને રમત મનોવિજ્ઞાનીઓ માટે માનસિક તૈયારી અને પ્રદર્શન સુધારવા માટે ઉપયોગી બની શકે છે.

ખ્યાલ/પૃષ્ઠભૂમિ (Concept / Background)

1. સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજીનો પરિચય

સ્પોર્ટ્સ સાયકોલોજી મનોવિજ્ઞાનની એવી શાખા છે જેમાં રમતગમત અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ સાથે સંકળાયેલા માનસિક, ભાવનાત્મક અને વર્તનાત્મક પરિબળોનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. રમતવીરના પ્રદર્શન પર માત્ર શારીરિક ક્ષમતા અને તકનીકી કૌશલ્ય જ નહીં, પરંતુ પ્રેરણા, ધ્યાન, ભાવનાત્મક નિયંત્રણ, ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ જેવા મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળો પણ અસર કરે છે.સ્પર્ધાત્મક રમતગમતમાં રમતવીરોને સતત સફળતા મેળવવા, પોતાની ક્ષમતા સાબિત કરવા અને અન્ય ખેલાડીઓ સાથે સ્પર્ધા કરવાની પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડે છે. આવી પરિસ્થિતિમાં રમતવીરની માનસિક તૈયારી તેના પ્રદર્શન માટે મહત્વપૂર્ણ બની જાય છે.

2.સ્પર્ધાત્મક ચિંતા (Competitive Anxiety)નો ખ્યાલ

Competitive Anxiety એટલે રમતવીરને સ્પર્ધા પહેલાં અથવા સ્પર્ધા દરમિયાન અનુભવાતી ચિંતા, તણાવ, ભય અથવા અસ્વસ્થતાની સ્થિતિ. જ્યારે રમતવીર સ્પર્ધાના પરિણામને લઈને વધારે ચિંતિત થાય છે અથવા પોતાની ક્ષમતા અંગે શંકા અનુભવે છે, ત્યારે તેના માનસિક અને શારીરિક પ્રતિભાવોમાં ફેરફાર થઈ શકે છે.

સ્પર્ધાત્મક ચિંતા Competitive anxietyને મુખ્યત્વે બે પરિમાણોમાં સમજવામાં આવે છે:

(1) જ્ઞાનાત્મક ચિંતા (Cognitive Anxiety):

તેમાં નકારાત્મક વિચારો, નિષ્ફળતાનો ભય, પરિણામ અંગેની ચિંતા, ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી અને પોતાની ક્ષમતા અંગે શંકા જેવી માનસિક પ્રક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે.

(2) શારીરિક ચિંતા(Somatic Anxiety):

તેમાં ચિંતાને કારણે થતી શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે, જેમ કે હૃદયના ધબકારા વધવા, પરસેવો આવવો, સ્નાયુઓમાં તણાવ, ધ્રુજારી અથવા અસ્વસ્થતા.

સ્પર્ધાત્મક ચિંતા Competitive anxiety દરેક રમતવીર પર સમાન અસર કરતી નથી. ચિંતાનું સ્તર, રમતવીરનો અનુભવ, સ્પર્ધાનું મહત્વ, વ્યક્તિગત લક્ષણો અને પરિસ્થિતિને કેવી રીતે સમજવામાં આવે છે તે મુજબ તેની અસર અલગ હોઈ શકે છે.

3. આત્મવિશ્વાસ (Self-Confidence)નો ખ્યાલ

આત્મવિશ્વાસ એટલે વ્યક્તિને પોતાની ક્ષમતા, કૌશલ્ય અને સફળતાની સંભાવના અંગે રહેલો વિશ્વાસ. રમતગમતના ક્ષેત્રમાં આત્મવિશ્વાસ રમતવીરને પોતાની ક્ષમતાઓ પર વિશ્વાસ રાખવા, પડકારોનો સામનો કરવા અને સ્પર્ધાત્મક પરિસ્થિતિમાં સકારાત્મક માનસિક સ્થિતિ જાળવવામાં મદદ કરે છે.ઉચ્ચ આત્મવિશ્વાસધરાવતો રમતવીર મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં પણ પોતાની ક્ષમતાઓનો અસરકારક ઉપયોગ કરવાનો પ્રયાસ કરી શકે છે. બીજી તરફ, નીચું આત્મવિશ્વાસ ધરાવતો રમતવીર નિષ્ફળતાની શક્યતા વિશે વધારે વિચાર કરી શકે છે અને પોતાની ક્ષમતાઓ અંગે શંકા અનુભવી શકે છે.

4. સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસવચ્ચેનો સંબંધ

સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસરમતવીરના માનસિક અનુભવ સાથે નજીકથી સંકળાયેલા પરિબળો છે. જ્યારે રમતવીરમાં cognitive anxiety વધે છે, ત્યારે તેનું ધ્યાન નકારાત્મક વિચારો તરફ કેન્દ્રિત થઈ શકે છે અને પોતાની ક્ષમતા અંગેનો વિશ્વાસ ઘટી શકે છે. પરિણામે, રમતવીરના નિર્ણય, ધ્યાન અને પ્રદર્શન પર નકારાત્મક અસર થવાની શક્યતા રહે છે.તેની સામે, યોગ્ય સ્તરનો આત્મવિશ્વાસરમતવીરને સ્પર્ધાત્મક દબાણનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે. સંશોધન સાહિત્યમાં આત્મવિશ્વાસ અને રમત પ્રદ્સન વચ્ચે સકારાત્મક સંબંધ જોવા મળ્યો છે, જોકે આ સંબંધની તીવ્રતા વિવિધ પરિસ્થિતિઓ અને રમતના પ્રકાર પ્રમાણે બદલાઈ શકે છે.

આથી સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસને અલગ-અલગ પરિબળો તરીકે જોવાને બદલે રમતવીરની સમગ્ર માનસિક તૈયારીના પરસ્પર સંબંધિત ભાગો તરીકે સમજવા જરૂરી છે.

5. રમતવીરોના પ્રદર્શન માટે આ ખ્યાલોનું મહત્વ

સ્પર્ધાત્મક રમતગમતમાં સફળતા માટે શારીરિક તાલીમની સાથે માનસિક તાલીમ પણ જરૂરી છે. સ્પર્ધાત્મક ચિંતાનું યોગ્ય સંચાલન અને આત્મવિશ્વાસનો વિકાસ રમતવીરને સ્પર્ધાત્મક દબાણનો અસરકારક રીતે સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.Psychological skills training, relaxation, imagery, mindfulness, goal setting અને cognitive-behavioral techniques જેવી પદ્ધતિઓ રમતવીરોમાં ચિંતા સંચાલન અને માનસિક તૈયારી માટે ઉપયોગી બની શકે છે. તેથી coaches, sports psychologists અને અન્ય professionals માટે રમતવીરોની competitive anxiety તથા self-confidenceને સમજવું મહત્વપૂર્ણ છે.

6. ખ્યાલાત્મક સમજ (Conceptual Understanding)

આ અભ્યાસમાં Competitive Anxietyને મુખ્ય psychological factor તરીકે અને Self-Confidenceને રમતવીરની પોતાની ક્ષમતા અંગેના વિશ્વાસ તરીકે સમજવામાં આવે છે. અભ્યાસનો મુખ્ય ઉદ્દેશ ઉપલબ્ધ સંશોધન સાહિત્યના આધારે competitive anxiety રમતવીરોના self-confidenceને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે તે સમજવાનો છે.

સાહિત્યસમીક્ષા (Literature Review)

1. Chapman et al. (1997) - 142 પુરુષ તાઈક્વોન્ડો રમતવીરોનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. CSAI-2 માપદંડનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો. વિજેતા રમતવીરોમાં જ્ઞાનાત્મક તથા શારીરિક ચિંતા ઓછી અને આત્મવિશ્વાસનું સ્તર વધારે જોવા મળ્યું.
2. Terry et al. (1996) - 100 ટેનિસ રમતવીરોનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. એકલ અને જોડીની સ્પર્ધા પહેલાં ચિંતા તથા આત્મવિશ્વાસનું માપન કરવામાં આવ્યું. વિજેતા રમતવીરોમાં પરાજિત રમતવીરોની તુલનામાં આત્મવિશ્વાસનું સ્તર વધારે જોવા મળ્યું.
3. Neil et al. (2006) - 246 ઉચ્ચ કક્ષાના તથા સામાન્ય કક્ષાના રમતવીરોનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. આત્મવિશ્વાસ રમતવીરો દ્વારા સ્પર્ધાત્મક ચિંતાના લક્ષણોને કેવી રીતે સમજવામાં આવે છે તેમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.
4. Rocha & Osório (2018) - 59 સંશોધન અભ્યાસોની વ્યવસ્થિત સમીક્ષા તથા 27 અભ્યાસોનું મેટા-વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું.ઓછી ઉંમર, સ્ત્રી રમતવીર હોવું અને રમતગમતનો ઓછો અનુભવ સ્પર્ધાત્મક ચિંતા સાથે સંબંધિત હોવાનું જોવા મળ્યું.
5. Rice et al. (2019) - ઉચ્ચ કક્ષાના રમતવીરો અંગેના 61 અભ્યાસોની વ્યવસ્થિત સમીક્ષા કરવામાં આવી.ઉંમર, લિંગ, ઈજા તથા રમતગમતની કારકિર્દી અંગેનો અસંતોષ જેવા પરિબળો રમતવીરોમાં ચિંતા સાથે સંબંધિત હોવાનું જોવા મળ્યું.
6. (2023) - રમતવીરોમાં ચિંતા, એકાગ્રતા અને આત્મવિશ્વાસના માપન અંગે અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો. જ્ઞાનાત્મક તથા શારીરિક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ વચ્ચે નકારાત્મક સંબંધ જોવા મળ્યો. એટલે કે ચિંતાનું પ્રમાણ વધે ત્યારે આત્મવિશ્વાસ ઘટવાની શક્યતા જોવા મળી.

7. (2022) - વ્યવસ્થિત સમીક્ષા અને મેટા-વિશ્લેષણ41 અભ્યાસોમાં કુલ 3,711 રમતવીરોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો.આત્મવિશ્વાસ અને રમતગમતના પ્રદર્શન વચ્ચે હકારાત્મક અને નોંધપાત્ર સંબંધ જોવા મળ્યો.
8. (2026) - વ્યવસ્થિત સમીક્ષા અને મેટા-વિશ્લેષણ46 નિયંત્રિત પ્રયોગાત્મક અભ્યાસોમાં કુલ 2,049 રમતવીરોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો.મનોવૈજ્ઞાનિક હસ્તક્ષેપો રમતવીરોમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા ઘટાડવામાં અને માનસિક તૈયારી સુધારવામાં અસરકારક હોવાનું જાણવા મળ્યું.

સમીક્ષાનુંસંકલિતતારણ:

ઉપરોક્ત સંશોધનોની સમીક્ષાના આધારે એવું જોવા મળે છે કે સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને રમતવીરોના આત્મવિશ્વાસ વચ્ચે મહત્વપૂર્ણ સંબંધ જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે, સ્પર્ધાત્મક ચિંતાનું ઊંચું પ્રમાણ રમતવીરના આત્મવિશ્વાસ પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે, જ્યારે ઊંચું આત્મવિશ્વાસ રમતવીરને સ્પર્ધાત્મક દબાણનો સામનો કરવામાં અને અસરકારક પ્રદર્શન કરવામાં મદદરૂપ બની શકે છે.સાથે સાથે, રમતવીરની ઉંમર, લિંગ, રમતગમતનો અનુભવ, સ્પર્ધાનું સ્તર, ઈજા, રમતનો પ્રકાર અને ચિંતાનું વ્યક્તિ દ્વારા કરવામાં આવતું અર્થઘટન જેવા પરિબળો પણ આ સંબંધને પ્રભાવિત કરી શકે છે. તેથી રમતવીરના શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન માટે શારીરિક તાલીમની સાથે ચિંતા નિયંત્રણ, આત્મવિશ્વાસ વિકાસ અને મનોવૈજ્ઞાનિક તાલીમને પણ મહત્વ આપવું જરૂરી છે.

સંશોધન અંતર (Research Gap)

1. સંયુક્ત અભ્યાસનો અભાવઅગાઉના ઘણા અભ્યાસોમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અથવા આત્મવિશ્વાસને અલગ-અલગ પરિબળ તરીકે અભ્યાસ કરવામાં આવ્યા છે. બંને વચ્ચેના સંબંધને કેન્દ્રમાં રાખતા અભ્યાસોની સંખ્યા તુલનાત્મક રીતે ઓછી છે.
2. વિવિધ રમતપ્રકારોનો અભાવઉપલબ્ધ સંશોધનોમાં ઘણી વખત એક જ રમત અથવા મર્યાદિત રમતપ્રકારના રમતવીરોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. વિવિધ રમતપ્રકારોના રમતવીરોમાં આ સંબંધ કેટલો અલગ છે તે અંગે વધુ અભ્યાસની જરૂર છે.
3. ભારતીય સંદર્ભમાં મર્યાદિત સંશોધનઆંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે competitive anxiety અને self-confidence અંગે સંશોધન ઉપલબ્ધ છે, પરંતુ ભારતીય તથા ખાસ કરીને સ્થાનિક રમતવીરોના સંદર્ભમાં વધુ સંશોધનની જરૂરિયાત છે.

4. વ્યક્તિગત પરિબળો ઉંમર, લિંગ, રમતગમતનો અનુભવ અને સ્પર્ધાનું સ્તર જેવા પરિબળો anxiety અને self-confidenceના સંબંધને અસર કરી શકે છે. આ પરિબળોને ધ્યાનમાં રાખીને વધુ સંશોધનની જરૂર છે.
5. માનસિક હસ્તક્ષેપો અંગે વધુ અભ્યાસની જરૂરિયાતચિંતા ઘટાડવા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે mindfulness, relaxation, imagery અને psychological skills training જેવી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ થાય છે. પરંતુ વિવિધ રમતપ્રકારો અને રમતવીરોમાં તેની અસર અંગે વધુ અભ્યાસ જરૂરી છે.
6. દીર્ઘકાલીન અભ્યાસની જરૂરિયાતઘણા અભ્યાસો સ્પર્ધા પહેલાં અથવા ચોક્કસ સમયગાળામાં anxiety અને self-confidenceનું માપન કરે છે. લાંબા સમયગાળા દરમિયાન બંને પરિબળોમાં થતા ફેરફારોને સમજવા માટે longitudinal studiesની જરૂર છે.

સંશોધન અંતરનું સંકલિત તારણ

ઉપરોક્ત સાહિત્યની સમીક્ષાથી જાણવા મળે છે કે સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ રમતવીરના મનોવૈજ્ઞાનિક કાર્ય અને રમતગમતના પ્રદર્શન સાથે મહત્વપૂર્ણ રીતે સંકળાયેલા છે. તેમ છતાં, વિવિધ રમતપ્રકારો, વિવિધ સ્પર્ધાત્મક સ્તરના રમતવીરો તથા ભારતીય સંદર્ભમાં આ બંને પરિબળો વચ્ચેના સંબંધ અંગે હજુ વધુ સંશોધનની જરૂરિયાત છે.ખાસ કરીને સ્પર્ધાત્મક ચિંતા રમતવીરના આત્મવિશ્વાસને કઈ રીતે અસર કરે છે અને કયા પરિબળો આ અસરને વધારે અથવા ઘટાડે છે તે સમજવા માટે વધુ સંશોધન જરૂરી છે. આ સંદર્ભમાં વર્તમાન સમીક્ષાત્મક અભ્યાસનો હેતુ ઉપલબ્ધ સંશોધન સાહિત્યના આધારે રમતવીરોમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ વચ્ચેના સંબંધનું વિશ્લેષણ કરવો છે.

તારણોનુંવિષયવારવિશ્લેષણ (Thematic Analysis of Finding)

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં અગાઉ પ્રકાશિત થયેલા સંશોધન લેખો અને ઉપલબ્ધ સાહિત્યના આધારે સ્પર્ધાત્મક ચિંતા (Competitive Anxiety) અને આત્મવિશ્વાસ (Self-Confidence) વચ્ચેના સંબંધનું વિષયવાર વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. ઉપલબ્ધ સંશોધનોમાંથી પ્રાપ્ત તારણોને વિવિધ મુખ્ય વિષયોમાં વર્ગીકૃત કરવામાં આવ્યા છે.

1. સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ વચ્ચેનો સંબંધ:

સમીક્ષા કરાયેલા સંશોધનો પરથી જાણવા મળે છે કે સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ વચ્ચે સામાન્ય રીતે નકારાત્મક સંબંધ જોવા મળે છે. જ્યારે ખેલાડીઓમાં ચિંતાનું સ્તર વધે છે, ત્યારે તેમની પોતાની ક્ષમતાઓ અંગેની સકારાત્મક માન્યતા અને આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો થઈ શકે છે. બીજી તરફ, ઊંચો આત્મવિશ્વાસ ધરાવતા ખેલાડીઓ સ્પર્ધાત્મક દબાણનો વધુ અસરકારક રીતે સામનો કરી શકે છે.

2. જ્ઞાનાત્મક ચિંતાની અસર:

જ્ઞાનાત્મક ચિંતા ખેલાડીના વિચારો અને માનસિક પ્રક્રિયાઓ સાથે સંબંધિત છે. નિષ્ફળતાનો ભય, નકારાત્મક વિચારો, વધુ પડતી ચિંતા અને પોતાના પ્રદર્શન અંગે સતત વિચારવું ખેલાડીની એકાગ્રતા અને આત્મવિશ્વાસને અસર કરી શકે છે. આવા વિચારોના કારણે ખેલાડી પોતાની ક્ષમતાઓ અંગે શંકા અનુભવી શકે છે.

3. શારીરિક ચિંતા અને રમતગમત પ્રદર્શન:

શારીરિક ચિંતામાં હૃદયના ધબકારા વધવા, પરસેવો, સ્નાયુઓમાં તણાવ, અસ્વસ્થતા અને શરીરમાં કંપારી જેવા લક્ષણો જોવા મળી શકે છે. જો આ લક્ષણોનું પ્રમાણ વધારે હોય, તો ખેલાડીની એકાગ્રતા, સંકલન અને પ્રદર્શન પર નકારાત્મક અસર થવાની શક્યતા રહે છે.

4. આત્મવિશ્વાસની રક્ષણાત્મક ભૂમિકા:

ઉપલબ્ધ સાહિત્ય દર્શાવે છે કે યોગ્ય સ્તરનો આત્મવિશ્વાસ ખેલાડીને સ્પર્ધાત્મક પરિસ્થિતિમાં માનસિક રીતે સ્થિર રહેવામાં મદદ કરી શકે છે. આત્મવિશ્વાસ ધરાવતા ખેલાડીઓ પડકારોને વધુ સકારાત્મક રીતે સ્વીકારી શકે છે અને ચિંતાજનક પરિસ્થિતિઓમાં પોતાની ક્ષમતાઓ પર વિશ્વાસ જાળવી શકે છે.

5. માનસિક તાલીમ અને ચિંતા નિયંત્રણ:

સંશોધન સાહિત્યમાં mindfulness, relaxation techniques, positive self-talk, goal setting અને mental training જેવી પદ્ધતિઓ ખેલાડીઓની ચિંતા ઘટાડવા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં ઉપયોગી હોવાનું સૂચવવામાં આવ્યું છે. આ પદ્ધતિઓ ખેલાડીઓને પોતાની લાગણીઓ અને નકારાત્મક વિચારોનું અસરકારક રીતે સંચાલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

સારાંશરૂપે, વિષયવાર વિશ્લેષણ દર્શાવે છે કે સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ ખેલાડીની માનસિક સ્થિતિ તથા રમતગમતના પ્રદર્શન સાથે મહત્વપૂર્ણ રીતે સંકળાયેલા છે.

યોગ્ય મનોવૈજ્ઞાનિક તાલીમ દ્વારા ચિંતા નિયંત્રિત કરીને ખેલાડીઓમાં આત્મવિશ્વાસ અને પ્રદર્શન બંનેમાં સુધારો લાવી શકાય છે.

અભ્યાસના હેતુઓ (Objectives)

મુખ્ય હેતુ:

રમતવીરોમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા તેમના સ્વ-આત્મવિશ્વાસને કેવી રીતે અસર કરે છે તે અંગે ઉપલબ્ધ સંશોધન સાહિત્યની સમીક્ષા કરવી.

વિશિષ્ટ હેતુઓ:

1. રમતવીરોમાં જોવા મળતી સ્પર્ધાત્મક ચિંતાની પ્રકૃતિ અને સ્વરૂપને સમજવું.
2. રમતવીરોમાં સ્વ-આત્મવિશ્વાસના મહત્વનો અભ્યાસ કરવો.
3. સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને સ્વ-આત્મવિશ્વાસ વચ્ચેના સંબંધની સમીક્ષા કરવી.
4. સ્પર્ધાત્મક ચિંતાના વિવિધ પરિમાણો, જેમ કે જ્ઞાનાત્મક ચિંતા અને શારીરિક ચિંતા, રમતવીરોના સ્વ-આત્મવિશ્વાસને કેવી રીતે અસર કરે છે તેનું વિશ્લેષણ કરવું.
5. રમતવીરોની ઉંમર, લિંગ, રમતગમતનો અનુભવ અને સ્પર્ધાના સ્તર જેવા પરિબળો સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને સ્વ-આત્મવિશ્વાસના સંબંધને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે તે સમજવું.
6. સ્પર્ધાત્મક ચિંતા ઘટાડવા અને રમતવીરોનો સ્વ-આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી મનોવૈજ્ઞાનિક હસ્તક્ષેપ પદ્ધતિઓની સમીક્ષા કરવી.
7. અગાઉના સંશોધનોના આધારે રમતવીરોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને રમતગમતના પ્રદર્શન માટે ઉપયોગી સૂચનો રજૂ કરવા.

પદ્ધતિ(Methodology)

પ્રસ્તુત અભ્યાસ સમીક્ષા આધારિત સંશોધન (Review-Based Research) છે. આ અભ્યાસનો મુખ્ય હેતુ ખેલાડીઓમાં જોવા મળતી સ્પર્ધાત્મક ચિંતા (Competitive Anxiety) અને આત્મવિશ્વાસ (Self-Confidence) વચ્ચેના સંબંધને સમજવાનો છે. આ ઉપરાંત, સ્પર્ધાત્મક ચિંતા ખેલાડીઓના આત્મવિશ્વાસ અને રમતગમતના પ્રદર્શનને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે તેઅંગે ઉપલબ્ધ સંશોધન સાહિત્યની સમીક્ષા કરવામાં આવી છે.

સંશોધન પદ્ધતિ:

આ અભ્યાસ માટે દ્વિતીયક માહિતી (Secondary Data)નો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. રમતગમત મનોવિજ્ઞાન, સ્પર્ધાત્મક ચિંતા, આત્મવિશ્વાસ અને ખેલાડીઓના પ્રદર્શન સાથે સંબંધિત

અગાઉ પ્રકાશિત થયેલા સંશોધન લેખો, જર્નલ આર્ટિકલ્સ, પુસ્તકો અને ઉપલબ્ધ શૈક્ષણિક સાહિત્યનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે.

સાહિત્યની પસંદગી:

અભ્યાસ માટે એવા સંશોધનોને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવ્યું છે જેમાં ખેલાડીઓમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા, જ્ઞાનાત્મક ચિંતા, શારીરિક ચિંતા, આત્મવિશ્વાસ તથા રમતગમતના પ્રદર્શન જેવા પરિબળોનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો હોય. સંબંધિત સાહિત્યની પસંદગી વિષય સાથેની સુસંગતતા અને સંશોધનના હેતુને ધ્યાનમાં રાખીને કરવામાં આવી છે.

મુખ્ય અભ્યાસ પરિબળો:

આ અભ્યાસમાં મુખ્યત્વે સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું છે. સ્પર્ધાત્મક ચિંતાના સંદર્ભમાં જ્ઞાનાત્મક અને શારીરિક ચિંતા જેવા પાસાઓને ધ્યાનમાં લેવામાં આવ્યા છે. આત્મવિશ્વાસને ખેલાડીની પોતાની ક્ષમતાઓ અને સફળતાની શક્યતાઓ અંગેની સકારાત્મક માન્યતા તરીકે સમજવામાં આવ્યો છે.

માહિતીનું વિશ્લેષણ

પ્રાપ્ત સાહિત્યમાંથી મળેલી માહિતીનું વર્ણનાત્મક અને વિષયવાર વિશ્લેષણ (Descriptive and Thematic Analysis) કરવામાં આવ્યું છે. વિવિધ સંશોધનોના તારણોની તુલના કરીને સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ વચ્ચેના સંબંધ અંગે સામાન્ય નિષ્કર્ષ મેળવવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે.

નૈતિક બાબતો:

આ અભ્યાસ ઉપલબ્ધ પ્રકાશિત સાહિત્ય પર આધારિત હોવાથી કોઈ વ્યક્તિ પાસેથી સીધી માહિતી એકત્રિત કરવામાં આવી નથી. ઉપયોગમાં લેવાયેલા શૈક્ષણિક સ્ત્રોતોને યોગ્ય રીતે સંદર્ભિત કરવાની બાબતને ધ્યાનમાં લેવામાં આવી છે.

ચર્ચા(Discussion)

વર્તમાન સમીક્ષાત્મક અભ્યાસનો મુખ્ય હેતુ રમતવીરોમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા (Competitive Anxiety) તેમનાસ્વ-આત્મવિશ્વાસ (Self-Confidence) ને કેવી રીતે અસર કરે છે તે સમજવાનો હતો. ઉપલબ્ધ સંશોધન સાહિત્યની સમીક્ષા પરથી જાણવા મળે છે કે સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને સ્વ-આત્મવિશ્વાસ રમતવીરની માનસિક સ્થિતિ તથા રમતગમતનાપ્રદર્શન સાથેમહત્વપૂર્ણ રીતે સંકળાયેલા છે.અગાઉના સંશોધનોમાં સ્પર્ધા પહેલાં અનુભવાતી ચિંતા અને સ્વ-આત્મવિશ્વાસ વચ્ચે મહત્વપૂર્ણ સંબંધ જોવા મળ્યો છે. Chapman અને સહકર્મીઓ (1997) નાતાઈક્વોન્ડો રમતવીરો

પરના અભ્યાસમાં વિજેતા રમતવીરોમાં cognitive anxiety અને somatic anxietyનું પ્રમાણ ઓછું, જ્યારે self-confidenceનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળ્યું હતું. આ પરિણામ સૂચવે છે કે સ્પર્ધા પહેલાંની માનસિક સ્થિતિ રમતવીરના પ્રદર્શન સાથે સંબંધિત હોઈ શકે છે.તે જ રીતે, Terry અને સહકર્મીઓ (1996)ના ટેનિસ રમતવીરો પરના અભ્યાસમાં singles મેચના વિજેતા ખેલાડીઓમાં cognitive anxiety ઓછી અને self-confidence વધારે જોવા મળ્યો હતો. Doubles મેચમાં પણ વિજેતા ખેલાડીઓમાં self-confidenceનું સ્તર વધારે હતું. આ તારણો દર્શાવે છે કે સ્પર્ધાત્મક પરિસ્થિતિમાં ઊંચો આત્મવિશ્વાસ રમતવીરને પોતાનીક્ષમતાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે.સમીક્ષિત સાહિત્યના આધારે એવું જણાય છે કે cognitive anxiety ખાસ કરીને રમતવીરના વિચારો અને પોતાની ક્ષમતાઓ અંગેની માન્યતાઓને અસર કરી શકે છે. નિષ્ફળતાનો ભય, નકારાત્મક વિચારો અને પરિણામ અંગેની અતિશય ચિંતા રમતવીરના આત્મવિશ્વાસને નબળો બનાવી શકે છે. બીજી તરફ, somatic anxietyના સ્વરૂપમાં હૃદયના ધબકારા વધવા, સ્નાયુઓમાં તણાવ અને શારીરિક અસ્વસ્થતા જેવી પ્રતિક્રિયાઓ પણ રમતવીરની સ્પર્ધાત્મક તૈયારીને અસર કરી શકે છે.

જોકે, સ્પર્ધાત્મક ચિંતા દરેક રમતવીર માટે સમાન અસર કરતી નથી. Rocha અને Osório (2018) ની systematic review અને meta-analysisમાં 59 અભ્યાસોની સમીક્ષા કરવામાં આવી હતી અને competitive anxiety સાથે ઉંમર, લિંગ તથા રમતગમતના અનુભવ જેવા પરિબળોના સંબંધ અંગે પુરાવા મળ્યા હતા. ખાસ કરીને ઓછી ઉંમર, સ્ત્રી લિંગ અને ઓછો રમતગમતનો અનુભવ વધુ competitive anxiety સાથે સંકળાયેલા હોવાનું જોવા મળ્યું હતું. Elite athletes અંગેની systematic review અને meta-analysisમાં પણ ઉંમર, લિંગ, રમતગમતની કારકિર્દી અંગેનો અસંતોષ અને musculoskeletal injury જેવા પરિબળો anxiety સાથે સંકળાયેલા હોવાનું જાણવા મળ્યું હતું. આથી સ્પર્ધાત્મક ચિંતાને માત્ર સ્પર્ધાના દબાણનું પરિણામ માનવાને બદલે રમતવીરની વ્યક્તિગત અને રમત-સંબંધિત પરિસ્થિતિઓને ધ્યાનમાં લેવી જરૂરી છે.સ્વ-આત્મવિશ્વાસના મહત્વ અંગેની systematic review અને meta-analysisમાં 41 અભ્યાસો તથા 3,711 રમતવીરોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. તેમાં self-confidence અને sport performance વચ્ચે નાનો પરંતુ નોંધપાત્ર હકારાત્મક સંબંધ જોવા મળ્યો હતો.આ તારણ સૂચવે છે કે આત્મવિશ્વાસ રમતવીરના પ્રદર્શન સાથે સંબંધિત મહત્વપૂર્ણ મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળ છે, જોકે આત્મવિશ્વાસ એકમાત્ર પ્રદર્શન-નિર્ધારક પરિબળ નથી.

આ ચર્ચા પરથી એવું પણ સ્પષ્ટ થાય છે કે સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ વચ્ચેનો સંબંધ સીધો અને દરેક પરિસ્થિતિમાં સમાન હોવો જરૂરી નથી. રમતવીર પોતાની ચિંતાને કેવી રીતે સમજે છે, તેનું રમતગમતનું સ્તર શું છે, તેને કેટલો અનુભવ છે અને સ્પર્ધાનું મહત્વ કેટલું છે જેવા પરિબળો આ સંબંધને પ્રભાવિત કરી શકે છે.આ ઉપરાંત, મનોવૈજ્ઞાનિક હસ્તક્ષેપો રમતવીરોમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા ઘટાડવા માટે ઉપયોગી હોવાનું તાજેતરના સંશોધનોથી જાણવા મળે છે. 2026ની systematic review અને Bayesian network meta-analysisમાં 46 અભ્યાસો અને 2,049 રમતવીરોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો હતો. તેમાં psychological interventions સામાન્ય રીતે competitive anxiety ઘટાડવા સાથે સંકળાયેલા હતા. Mindfulness-Acceptance-Commitment, relaxation, imagery અને cognitive-behavioral approaches જેવી પદ્ધતિઓ વિવિધ પ્રકારની anxiety અને વિવિધ competitive levelsમાં ઉપયોગી જણાઈ હતી.અન્ય systematic review અને meta-analysisમાં પણ psychological interventions બાદ cognitive anxiety, somatic anxiety અને self-confidenceમાં સુધારો જોવા મળ્યો હતો. આથી રમતવીરો માટે શારીરિક અને તકનીકી તાલીમની સાથે મનોવૈજ્ઞાનિક તાલીમને પણ મહત્વ આપવું જરૂરી છે.

ચર્ચાનું સંકલિત તારણ

સમગ્ર સાહિત્યની સમીક્ષા પરથી એવું તારણ કાઢી શકાય છે કે ઉચ્ચ સ્પર્ધાત્મક ચિંતા સામાન્ય રીતે રમતવીરના આત્મવિશ્વાસ માટે પડકારરૂપ બની શકે છે, જ્યારે યોગ્ય સ્તરનો આત્મવિશ્વાસ રમતવીરને સ્પર્ધાત્મક દબાણનો અસરકારક રીતે સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. જોકે આ સંબંધ પર વ્યક્તિગત, સામાજિક અને રમત-સંબંધિત અનેક પરિબળોની અસર પડે છે.તેથી રમતવીરોના સર્વાંગી વિકાસ માટે competitive anxietyનું યોગ્ય સંચાલન, self-confidenceનો વિકાસ અને નિયમિત psychological skills training મહત્વપૂર્ણ છે. કોચ, રમત મનોવિજ્ઞાની અને રમત સંસ્થાઓએ રમતવીરોની માનસિક તૈયારીને રમતગમતની તાલીમનો અભિન્ન ભાગ બનાવવી જોઈએ.

નિષ્કર્ષ (Conclusion)

વર્તમાન સમીક્ષાત્મક અભ્યાસનો મુખ્ય હેતુ રમતવીરોમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા (Competitive Anxiety) અને સ્વ-આત્મવિશ્વાસ (Self-Confidence) વચ્ચેના સંબંધને સમજવાનો હતો. ઉપલબ્ધ સંશોધન સાહિત્યની સમીક્ષા પરથી જાણવા મળે છે કે બંને પરિબળો રમતવીરની માનસિક સ્થિતિ

અને રમતગમતના પ્રદર્શન સાથે મહત્વપૂર્ણ રીતે સંકળાયેલા છે.સંશોધનો સૂચવે છે કે સ્પર્ધા પહેલાં અથવા દરમિયાન વધતી જતી સ્પર્ધાત્મક ચિંતા રમતવીરમાં નકારાત્મક વિચારો, નિષ્ફળતાનો ભય, એકાગ્રતામાં ઘટાડો અને શારીરિક તણાવ જેવી પરિસ્થિતિઓ ઊભી કરી શકે છે. આવી પરિસ્થિતિઓ રમતવીરના પોતાની ક્ષમતાઓ અંગેના વિશ્વાસને અસર કરી શકે છે. ખાસ કરીને cognitive anxiety અને somatic anxietyનું ઊંચું સ્તર નીચા self-confidence સાથે સંકળાયેલું હોવાનું કેટલાક અભ્યાસોમાં જોવા મળ્યું છે.

બીજી તરફ, ઊંચો સ્વ-આત્મવિશ્વાસ રમતવીરને પોતાની ક્ષમતાઓ પર વિશ્વાસ રાખવામાં, પડકારજનક પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવામાં અને સ્પર્ધાત્મક દબાણનું અસરકારક સંચાલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે. સંશોધન સાહિત્યમાં self-confidence અને sport performance વચ્ચે હકારાત્મક સંબંધ પણ જોવા મળ્યો છે.જોકે, competitive anxietyની અસર દરેક રમતવીરમાં સમાન હોતી નથી. રમતવીરની ઉંમર, લિંગ, રમતગમતનો અનુભવ, સ્પર્ધાનું સ્તર, રમતનો પ્રકાર અને ચિંતાને તે વ્યક્તિ કેવી રીતે સમજે છે જેવા પરિબળો આ સંબંધને પ્રભાવિત કરી શકે છે. તેથી માત્ર ચિંતા ઘટાડવી પૂરતી નથી; રમતવીરને પોતાની ચિંતાને ઓળખવા, તેનું યોગ્ય અર્થઘટન કરવા અને આત્મવિશ્વાસ જાળવી રાખવા માટે માનસિક કૌશલ્યો વિકસાવવાની જરૂર છે.

અંતમાં, એવું કહી શકાય કે રમતવીરના સફળ અને સતત પ્રદર્શન માટે શારીરિક તથા તકનીકી તાલીમની સાથે માનસિક તૈયારી પણ અત્યંત મહત્વપૂર્ણ છે. Psychological skills training, relaxation, imagery, mindfulness અને અન્ય યોગ્ય મનોવૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિઓ દ્વારા રમતવીરોમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા ઘટાડવા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ મળી શકે છે. તેથી કોચ, રમત મનોવિજ્ઞાની અને રમત સંસ્થાઓએ રમતવીરોની તાલીમમાં મનોવૈજ્ઞાનિક તૈયારીને યોગ્ય મહત્વ આપવું જોઈએ.

વ્યવહારુ સૂચનો (Suggestions)

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા અને આત્મવિશ્વાસ વચ્ચેના સંબંધને ધ્યાનમાં લેતા, ખેલાડીઓ, કોચ, રમતગમત મનોવિજ્ઞાનીઓ અને રમતગમત સંસ્થાઓ માટે નીચેના વ્યવહારુ સૂચનો આપી શકાય છે:

1. **માનસિક તાલીમનો સમાવેશ કરવો:**

ખેલાડીઓની નિયમિત રમતગમત તાલીમ સાથે Mental Trainingને પણ સ્થાન આપવું જોઈએ, જેથી તેઓ સ્પર્ધા પહેલાં અને દરમિયાન પોતાની ચિંતા તથા નકારાત્મક વિચારોને નિયંત્રિત કરી શકે.

2. આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે તાલીમ આપવી:

ખેલાડીઓમાં પોતાની ક્ષમતાઓ અંગે સકારાત્મક માન્યતા વિકસાવવા માટે positive self-talk, goal setting અને સફળતાના અગાઉના અનુભવોનું સ્મરણ જેવી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

3. Relaxation Techniquesનો ઉપયોગ:

ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ, પ્રાણાયામ, progressive muscle relaxation અને mindfulness જેવી પદ્ધતિઓ દ્વારા ખેલાડીઓમાં શારીરિક અને માનસિક તણાવ ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

4. સ્પર્ધા પહેલાં માનસિક તૈયારી:

સ્પર્ધા પહેલાં ખેલાડીઓને યોગ્ય psychological preparation આપવી જોઈએ. તેમાં સ્પર્ધાની પરિસ્થિતિનું માનસિક પૂર્વાભ્યાસ (mental rehearsal) અને પોતાના પ્રદર્શન અંગે વાસ્તવિક તથા સકારાત્મક વિચારો વિકસાવવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

5. કોચનું સકારાત્મક માર્ગદર્શન:

કોચે ખેલાડીઓ પર અતિશય પરિણામલક્ષી દબાણ મૂકવાને બદલે તેમના પ્રયત્નો, પ્રગતિ અને કૌશલ્ય પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. સકારાત્મક feedback ખેલાડીઓના આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરી શકે છે.

6. નિષ્ફળતાના ભયને ઘટાડવો:

ખેલાડીઓને જીત અને હાર બંને રમતગમતના સ્વાભાવિક ભાગ છે તે સમજાવવું જોઈએ. નિષ્ફળતાને અંતિમ પરિણામ તરીકે જોવાને બદલે શીખવાની તક તરીકે સ્વીકારવાની માનસિકતા વિકસાવવી જોઈએ.

7. નિયમિત મનોવૈજ્ઞાનિક મૂલ્યાંકન:

ખેલાડીઓમાં Competitive Anxiety અને Self-Confidenceનું સમયાંતરે મૂલ્યાંકન કરવું જોઈએ, જેથી ઊંચી ચિંતા અથવા ઓછો આત્મવિશ્વાસ ધરાવતા ખેલાડીઓને સમયસર મનોવૈજ્ઞાનિક સહાય આપી શકાય.

8. Sports Psychologistની મદદ:

ઉચ્ચ સ્તરના અથવા સતત સ્પર્ધાત્મક દબાણનો સામનો કરતા ખેલાડીઓ માટે Sports Psychologist દ્વારા વ્યક્તિગત counselling અને psychological intervention ઉપલબ્ધ કરાવવી જોઈએ.

9. માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રાથમિકતા:

રમતગમત સંસ્થાઓએ માત્ર શારીરિક પ્રદર્શનને જ નહીં પરંતુ ખેલાડીઓના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને પણ તાલીમ કાર્યક્રમનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ બનાવવો જોઈએ.

સારાંશરૂપે, યોગ્ય માનસિક તાલીમ, સકારાત્મક કોચિંગ, relaxation techniques અને આત્મવિશ્વાસ વધારતી પદ્ધતિઓના નિયમિત ઉપયોગથી ખેલાડીઓમાં સ્પર્ધાત્મક ચિંતા નિયંત્રિત કરવામાં અને તેમના રમતગમતના પ્રદર્શન તથા માનસિક સુખાકારીમાં સુધારો લાવવામાં મદદ મળી શકે છે.

સંદર્ભસૂચિ (References)

- Chapman, C., Lane, A. M., Brierley, J. H., & Terry, P. C. (1997). Anxiety, self-confidence and performance in Tae Kwon-Do. Perceptual and Motor Skills, 85(3_suppl), 1275–1278
- Hanton, S., Mella lieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. Psychology of Sport and Exercise, 5(4), 477–495
- Mella lieu, S. D., Neil, R., & Hanton, S. (2006). Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. Research Quarterly for Exercise and Sport, 77(2), 263–270.
- Neil, R., Mella lieu, S. D., & Hanton, S. (2006). Psychological skills usage and competitive anxiety response as a function of skill level in rugby union. Journal of Sports Science & Medicine, 5(3), 415–423.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Baron, D., Gorczynski, P., Goutte barge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, 53(11), 722–730.
- Terry, P. C., Cox, J. A., Lane, A. M. C. I. (1996). Measures of anxiety among tennis players in singles and doubles matches. Perceptual and Motor Skills, 83(2), 595–603.