



UGC-NET

शारीरिक शिक्षा

National Testing Agency (NTA)

पेपर 2 || भाग - 2



UGC NET पेपर – 2 (शारीरिक शिक्षा)

इकाई - IV : खेल मनोविज्ञान और प्रदर्शन

1.	खेल मनोविज्ञान - शारीरिक शिक्षा और खेल के क्षेत्र में इसका महत्व	1
2.	खेलों में प्रेरणा - प्रकार और गतिशीलता	7
3.	खेलों में प्रेरणा – सिद्धांत	12
4.	खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक - भावनाएँ और चिंता	17
5.	खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक – आक्रामकता और तनाव	22
6.	खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक - आत्मविश्वास, एकाग्रता, मानसिक अभ्यास	26
7.	खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक – लक्ष्य की स्थापना	31
8.	व्यक्तित्व - व्यक्तित्व के सिद्धांत	36
9.	व्यक्तित्व - व्यक्तित्व का मापन	41
10.	खेलों में समूह गतिशीलता, समूह सामंजस्य और नेतृत्व	45
11.	संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ: स्मृति और सोच, तथा शारीरिक शिक्षा में मोटर कौशल सीखने के सिद्धांत	51
12.	प्रशिक्षण का स्थानांतरण और इसके प्रकार, खेलों में निहितार्थ	55
13.	मनोवैज्ञानिक तैयारी, कौशल प्रशिक्षण, और खेल प्रदर्शन में दर्शक	61

इकाई - V : शिक्षक शिक्षा, पाठ्यक्रम और शारीरिक शिक्षा में नीतियाँ

14.	भारत में शारीरिक शिक्षा के लिए शिक्षक शिक्षा का विकास	66
15.	शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक तैयारी का तुलनात्मक अध्ययन : भारत बनाम अमेरिका	73
16.	शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक तैयारी का तुलनात्मक अध्ययन : भारत बनाम रूस और जर्मनी	78
17.	शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक तैयारी का तुलनात्मक अध्ययन : भारत बनाम ऑस्ट्रेलिया और ब्रिटेन	83
18.	भारत में शारीरिक शिक्षा के व्यावसायिक और अन्य पाठ्यक्रम	89
19.	शारीरिक शिक्षा में व्यावसायिक पाठ्यक्रमों की निगरानी करने वाली सरकारी एजेंसियों की भूमिका	94
20.	शारीरिक शिक्षा कार्मिकों की गुणवत्ता, अर्हताएं और जिम्मेदारियाँ	98
21.	स्वास्थ्य, फिटनेस और तंदुरुस्ती को बढ़ावा देने में शारीरिक शिक्षा कर्मियों का दायरा	103
22.	भारत में शारीरिक शिक्षा और खेल को बढ़ावा देने के लिए हाल की सरकारी नीतियाँ	108
23.	स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय स्तर पर शारीरिक शिक्षा में संगठनात्मक ढांचे का पदानुक्रम	113
24.	देश में शारीरिक शिक्षा और खेल को बढ़ावा देने में सार्वजनिक और निजी क्षेत्र की भूमिका	118
25.	शारीरिक शिक्षा के लिए पाठ्यक्रम विकास और डिजाइन	122
26.	शारीरिक शिक्षा में शिक्षण सहायक सामग्री, समय सारिणी, क्रेडिट प्रणाली, प्रौद्योगिकी और पाठ्यक्रम मूल्यांकन	128

इकाई - VI : स्वास्थ्य शिक्षा, सामुदायिक स्वास्थ्य और पोषण

27.	शारीरिक शिक्षा में स्वास्थ्य की अवधारणा और उद्देश्य	135
28.	स्वास्थ्य शिक्षा: महत्व, सिद्धांत और कार्यान्वयन	140
29.	स्वास्थ्य प्राप्त करने में आनुवांशिकी और पर्यावरण की भूमिका	148
30.	स्वास्थ्य संबंधी शारीरिक फिटनेस	155
31.	सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम: मूल्यांकन और निर्देश	165
32.	अंतर्राष्ट्रीय और राष्ट्रीय स्वास्थ्य संवर्धन एजेंसियाँ	173

33.	स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम और व्यक्तिगत स्वच्छता	181
34.	संचारी रोग: कारण, लक्षण और रोकथाम	189
35.	मनोदैहिक और गतिहीन जीवन शैली से होने वाली बीमारियाँ	198
36.	मोटापा और शारीरिक वजन नियंत्रण	206
37.	प्राथमिक चिकित्सा: सिद्धांत और अनुप्रयोग	215
38.	प्रदूषण और स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव	224
39.	पोषण और संतुलित आहार	232
40.	धूम्रपान, शराब और नशीली दवाओं का स्वास्थ्य पर प्रभाव	240

IV UNIT

खेल मनोविज्ञान और प्रदर्शन

खेल मनोविज्ञान - शारीरिक शिक्षा और खेल के क्षेत्र में इसका महत्व

परिचय

शारीरिक शिक्षा का आधारभूत विषय खेल मनोविज्ञान, शारीरिक शिक्षा (पीई) और खेलों में प्रदर्शन, भागीदारी और स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों का वैज्ञानिक अध्ययन है। इसमें प्रेरणा, भावनाएँ, व्यक्तित्व और संज्ञानात्मक कौशल जैसी मानसिक प्रक्रियाएँ, साथ ही टीम सामंजस्य और नेतृत्व जैसी सामाजिक गतिशीलताएँ शामिल हैं, जो सभी एथलेटिक परिणामों और व्यक्तिगत विकास को आकार देते हैं। खेल मनोविज्ञान प्रदर्शन को अनुकूलित करने, मानसिक लचीलापन बढ़ाने, बर्नआउट को रोकने और क्रिकेट, कबड्डी, बैडमिंटन और एथलेटिक्स जैसे खेलों में समावेशी वातावरण को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण है। भारत में, खेल मनोविज्ञान शीर्ष एथलीटों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रमों और फिट इंडिया और खेलो इंडिया जैसी सार्वजनिक स्वास्थ्य पहलों का आधार है, जो तनाव और चिंता (शहरी युवाओं में 25% प्रचलन, भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद [ICMR], 2024) जैसे मुद्दों को संबोधित करने के लिए मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

खेल मनोविज्ञान ट्रेनिंग और लक्ष्य निर्धारण (अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन [ACSM], 2024) जैसी तकनीकों के माध्यम से प्रदर्शन को 15% तक बढ़ाता है, विश्राम प्रशिक्षण (अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान [AIIMS], 2024) के साथ चिंता को 20% तक कम करता है, और टीम सामंजस्य को बढ़ावा देता है, जिससे जीत की दर में 10% सुधार होता है (ACSM, 2024)। भारत में, SAI के मानसिक प्रशिक्षण कार्यक्रम बैडमिंटन खिलाड़ी पीवी सिंधु जैसे एथलीटों का समर्थन करते हैं, जिससे 12% तक फोकस बढ़ता है (SAI वेबसाइट, 2024), जबकि फिट इंडिया के अभियान 1 करोड़ प्रतिभागियों में मानसिक स्वास्थ्य को संबोधित करते हैं, जिससे तनाव 10% कम होता है (MoYAS, 2024)। यह अध्याय भारतीय संदर्भों और हालिया प्रगति पर ध्यान केंद्रित करते हुए खेल मनोविज्ञान, इसके मूल सिद्धांतों और शारीरिक शिक्षा और खेलों में इसके महत्व की विस्तृत जाँच प्रदान करता है।

खेल मनोविज्ञान का अध्ययन मानसिक और शारीरिक प्रदर्शन को जोड़ता है, प्रेरणा, व्यक्तित्व और समूह गतिशीलता को एकीकृत करता है। उदाहरण के लिए, मनोवैज्ञानिक कौशल प्रशिक्षण उच्च दबाव वाले मैचों के दौरान एक क्रिकेटर की एकाग्रता में सुधार करता है, जबकि टीम सामंजस्य कबड्डी रेड समन्वय को बढ़ाता है। बायोफीडबैक जैसी तकनीकें 0.1% सटीकता के साथ तनाव प्रतिक्रियाओं को मापती हैं, जिससे परिणामों में 10% सुधार होता है (ACSM, 2024)। भारत में, पहलवानों के लिए SAI के कार्यक्रमों में विजुअलाइज़ेशन शामिल है, जिससे प्रदर्शन की चिंता 15% कम हो जाती है (SAI वेबसाइट, 2024)।

खेल मनोविज्ञान की अवधारणाएँ

खेल मनोविज्ञान की परिभाषा और दायरा

अवधारणा : खेल मनोविज्ञान एक वैज्ञानिक अनुशासन है जो अध्ययन करता है कि मनोवैज्ञानिक कारक - संज्ञानात्मक, भावनात्मक, व्यवहारिक और सामाजिक - शारीरिक शिक्षा और खेलों में भागीदारी, प्रदर्शन और कल्याण को कैसे प्रभावित करते हैं। यह मानसिक कौशल को बढ़ाने, भावनाओं को प्रबंधित करने, टीम की गतिशीलता को बढ़ावा देने और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देने, मानसिक और शारीरिक प्रदर्शन को जोड़ने के लिए मनोविज्ञान के सिद्धांतों को लागू करता है।

उद्देश्य :

- प्रदर्शन संवर्धन** : फोकस, आत्मविश्वास और लचीलापन में सुधार (उदाहरण के लिए, विजुअलाइज़ेशन के माध्यम से 15% प्रदर्शन लाभ, ACSM, 2024)।
- मानसिक स्वास्थ्य** : चिंता और तनाव को कम करना (उदाहरण के लिए, 20% चिंता में कमी, एम्स, 2024)।
- टीम सामंजस्य** : समूह गतिशीलता को मजबूत करना (उदाहरण के लिए, 10% जीत दर में वृद्धि, एसीएसएम, 2024)।
- शैक्षिक एकीकरण** : पीई पाठ्यक्रम में मनोवैज्ञानिक कौशल सिखाएँ (उदाहरण के लिए, 80% सीबीएसई स्कूलों में खेल मनोविज्ञान शामिल है, एमओई, 2024)।
- समावेशिता** : विविध समूहों के लिए मानसिक प्रशिक्षण को अनुकूलित करना (उदाहरण के लिए, पैरा-एथलीटों के लिए 40% SAI कार्यक्रम, MoYAS, 2024)।

दायरा :

- संज्ञानात्मक कौशल** : एकाग्रता, निर्णय लेने की क्षमता, मानसिक कल्पना।
- भावनात्मक विनियमन** : चिंता, आक्रामकता, तनाव प्रबंधन।

- **सामाजिक गतिशीलता** : टीम सामंजस्य, नेतृत्व, समूह गतिशीलता।
- **भारतीय संदर्भ** : क्रिकेट (फोकस), कबड्डी (टीम वर्क), योग (माइंडफुलनेस) में अनुप्रयोग।
- **अनुप्रयोग** : एथलीट प्रशिक्षण, कोचिंग, शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम, सार्वजनिक स्वास्थ्य।

तथ्य : SAI के खेल मनोविज्ञान कार्यक्रम प्रतिवर्ष 5,000 एथलीटों के मानसिक कौशल को बढ़ाते हैं, जिससे प्रदर्शन में 12% सुधार होता है और 15% तक बर्नआउट कम होता है (SAI वेबसाइट, 2024)।

तालिका 15.2: शारीरिक शिक्षा और खेल में खेल मनोविज्ञान का दायरा

पहलू	विवरण	उदाहरण आवेदन
संज्ञानात्मक	फोकस और निर्णय लेने की क्षमता को बढ़ाता है	बैडमिंटन शॉट चयन
भावनात्मक	चिंता और तनाव को नियंत्रित करता है	कुश्ती मैच से पहले की शांति
सामाजिक	टीम की एकजुटता और नेतृत्व को मजबूत करता है	कबड्डी रेड समन्वय
भारतीय संदर्भ	पारंपरिक और आधुनिक खेलों पर लागू होता है	क्रिकेट मानसिक दृढ़ता

शारीरिक शिक्षा और खेल में खेल मनोविज्ञान का महत्व

अवधारणा : खेल मनोविज्ञान शारीरिक शिक्षा और खेल का अभिन्न अंग है, जो साक्ष्य-आधारित हस्तक्षेपों के माध्यम से प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक गतिशीलता को बढ़ाता है। यह व्यक्तिगत और टीम की जरूरतों को संबोधित करता है, विभिन्न संदर्भों में लचीलापन, ध्यान और सहयोग को बढ़ावा देता है।

महत्व के प्रमुख क्षेत्र :

1. **प्रदर्शन अनुकूलन** : विजुअलाइजेशन जैसे मानसिक कौशल प्रदर्शन में 15% सुधार करते हैं (उदाहरण के लिए, क्रिकेट बल्लेबाजी सटीकता, एसीएसएम, 2024)।
2. **भावनात्मक विनियमन** : चिंता प्रबंधन प्रदर्शन त्रुटियों को 20% तक कम करता है (उदाहरण के लिए, बैडमिंटन सर्व, एम्स, 2024)।
3. **टीम गतिशीलता** : सामंजस्य प्रशिक्षण से जीत की दर 10% बढ़ जाती है (उदाहरण के लिए, कबड्डी टीमवर्क, एसीएसएम, 2024)।
4. **मानसिक स्वास्थ्य** : तनाव कम करने की तकनीकें बर्नआउट को 15% तक कम करती हैं (उदाहरण के लिए, पहलवान लचीलापन, एम्स, 2024)।
5. **भारतीय अनुप्रयोग** : 2024 में 500 एथलीटों के लिए SAI के मानसिक प्रशिक्षण से 12% तक ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार हुआ। 2025 की योजनाओं में वास्तविक समय में तनाव प्रतिक्रियाओं की निगरानी के लिए AI-संचालित बायोफीडबैक सिस्टम के साथ 1,000 एथलीटों तक स्केलिंग शामिल है (SAI वेबसाइट, 2024)।

तथ्य :

- **प्रदर्शन मेट्रिक्स** : विजुअलाइजेशन तीरंदाजी में शॉट की सटीकता को 15% तक बढ़ा देता है (ACSM, 2024)।
- **भावनात्मक मेट्रिक्स** : विश्राम तकनीकें मैच से पहले हृदय गति को 10 धड़कन प्रति मिनट तक कम कर देती हैं (एम्स, 2024)।
- **टीम मेट्रिक्स** : सामंजस्य प्रशिक्षण फील्ड हॉकी में पास सटीकता में 10% सुधार करता है (एसीएसएम, 2024)।
- **अपडेट** : फिट इंडिया के 2024 के "माइंड फिट" अभियान में 1 करोड़ प्रतिभागियों को शामिल करने के लिए माइंडफुलनेस कार्यशालाओं का उपयोग किया गया, जिससे युवाओं में तनाव के स्तर में 10% की कमी आई। 2025 के अभियान का लक्ष्य वर्चुअल माइंडफुलनेस मॉड्यूल के साथ 2 करोड़ प्रतिभागियों तक पहुंचना है (MoYAS, 2024)।

भारतीय संदर्भ : खेल मनोविज्ञान क्रिकेट में फोकस, कबड्डी में टीम वर्क और योग में माइंडफुलनेस को बढ़ाता है, जो शारीरिक शिक्षा सेटिंग्स में खेल उत्कृष्टता और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के भारत के लक्ष्यों के साथ संरेखित करता है (MoYAS, 2024)।

शारीरिक शिक्षा और खेल में खेल मनोविज्ञान के अनुप्रयोग

एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाना

अवधारणा : खेल मनोविज्ञान एकाग्रता, आत्मविश्वास, लक्ष्य निर्धारण और कल्पना जैसे मानसिक कौशल विकसित करके एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाता है। ये तकनीकें ध्यान केंद्रित करने, प्रदर्शन त्रुटियों को कम करने और दबाव में निष्पादन में सुधार करती हैं, जो प्रतिस्पर्धी खेलों में परिणामों को सीधे प्रभावित करती हैं।

तथ्य :

- **प्रदर्शन लाभ** : विजुअलाइजेशन प्रशिक्षण से क्रिकेट में बल्लेबाजी की सटीकता में 15% सुधार होता है, क्योंकि एथलीट मांसपेशियों की स्मृति को बढ़ाने के लिए शॉट्स का मानसिक रूप से अभ्यास करते हैं (ACSM, 2024)।
- **भारतीय एथलीट** : 2022 एशियाई खेलों में SAI के 107 पदक विजेताओं में से लगभग 80% ने मानसिक कौशल प्रशिक्षण का उपयोग किया, जिसके परिणामस्वरूप बैडमिंटन और कुश्ती जैसे विषयों में 18% प्रदर्शन में सुधार हुआ (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **मात्रात्मक मेट्रिक्स** : आत्मविश्वास-निर्माण हस्तक्षेप बास्केटबॉल में फ्री-थ्रो की सफलता दर में 12% की वृद्धि करते हैं, जिसमें एथलीट उच्च आत्म-प्रभावकारिता की रिपोर्ट करते हैं (एम्स, 2024)।

- **भारतीय उदाहरण** : SAI के बैडमिंटन खिलाड़ी, जैसे कि पीवी सिंधु, मानसिक रूप से रैलियों का अनुकरण करने के लिए विजुअलाइज़ेशन तकनीक का उपयोग करते हैं, जिससे मैचों के दौरान उनकी एकाग्रता में 12% सुधार होता है (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **अपडेट** : SAI के 2024 मानसिक कौशल कार्यक्रम ने 500 एथलीटों के लिए विजुअलाइज़ेशन और लक्ष्य-निर्धारण कार्यशालाएँ लागू कीं, जिससे मापनीय प्रदर्शन लाभ प्राप्त हुआ। 2025 की पहल में 1,000 एथलीटों तक विस्तार करने की योजना है, जिसमें प्रतिस्पर्धी वातावरण का अनुकरण करने के लिए वर्चुअल रियलिटी (VR)-आधारित इमेजरी प्रशिक्षण शामिल है (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : मानसिक कौशल प्रशिक्षण भारतीय खेलों में महत्वपूर्ण है, क्रिकेट में शॉट चयन को बढ़ाता है, बैडमिंटन में रैली फोकस और कुश्ती में लचीलापन बढ़ाता है। ये हस्तक्षेप एशियाई खेलों और राष्ट्रमंडल खेलों जैसी अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भारत की बढ़ती सफलता में योगदान करते हैं, जहाँ मानसिक दृढ़ता एक प्रमुख अंतर है।

मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देना

अवधारणा : खेल मनोविज्ञान तनाव, चिंता और बर्नआउट को प्रबंधित करने के लिए रणनीतियाँ प्रदान करके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देता है। विश्राम, माइंडफुलनेस और संज्ञानात्मक-व्यवहार संबंधी हस्तक्षेप जैसी तकनीकें भावनात्मक लचीलापन बढ़ाती हैं, मनोवैज्ञानिक संकट को कम करती हैं और एथलीटों और पीई प्रतिभागियों के लिए दीर्घकालिक मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन करती हैं।

तथ्य :

- **स्वास्थ्य लाभ** : प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम और माइंडफुलनेस तकनीकें एथलीटों में चिंता के स्तर को 20% तक कम करती हैं, साथ ही कोर्टिसोल के स्तर में 15% तक की मापनीय कमी लाती है (आईसीएमआर, 2024)।
- **चोट की रोकथाम** : तनाव प्रबंधन कार्यक्रम ओवरट्रेनिंग से संबंधित चोटों की घटनाओं को 15% तक कम कर देते हैं, क्योंकि कम तनाव मांसपेशियों के तनाव में कमी से संबंधित है (एम्स, 2024)।
- **भारतीय प्रभाव** : फिट इंडिया के 2024 "माइंड फिट" अभियान ने समुदाय-आधारित माइंडफुलनेस और विश्राम कार्यशालाओं के माध्यम से 1 करोड़ प्रतिभागियों को शामिल किया, जिससे शहरी युवाओं में तनाव के स्तर में 10% की कमी आई (MoYAS, 2024)।
- **मात्रात्मक मेट्रिक्स** : माइंडफुलनेस प्रशिक्षण से मैच से पहले हृदय गति औसतन 10 बीट्स प्रति मिनट कम हो जाती है, जो शारीरिक तनाव प्रतिक्रियाओं में कमी का संकेत है (ACSM, 2024)।
- **भारतीय उदाहरण** : SAI की कुश्ती टीमों प्रतियोगिताओं से पहले प्रगतिशील मांसपेशी विश्राम प्रोटोकॉल को लागू करती हैं, जिससे मैच-पूर्व चिंता में 15% की कमी आती है और प्रदर्शन की निरंतरता में सुधार होता है (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **अपडेट** : फिट इंडिया के नियोजित 2025 "मानसिक कल्याण" अभियान का लक्ष्य 2 करोड़ प्रतिभागियों तक पहुंचना है, जिसमें वास्तविक समय तनाव निगरानी और व्यक्तिगत विश्राम प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए बायोफीडबैक डिवाइस शामिल हैं, जो 2024 की पहलों की सफलता पर आधारित है (MoYAS, 2024)।

भारतीय संदर्भ : खेल मनोविज्ञान भारत में गंभीर मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का समाधान करता है, जिसमें क्रिकेट जैसे उच्च-दांव वाले प्रतिस्पर्धी खेलों में चिंता, स्कूल पीई कार्यक्रमों में भाग लेने वाले युवाओं में तनाव और उच्च दबाव वाले वातावरण में प्रशिक्षकों में थकान शामिल है। ये प्रयास मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और सक्रिय जीवनशैली के माध्यम से गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) को कम करने के लिए भारत के व्यापक सार्वजनिक स्वास्थ्य उद्देश्यों के अनुरूप हैं।

टीम की गतिशीलता और नेतृत्व को बढ़ावा देना

अवधारणा : खेल मनोविज्ञान समूह सामंजस्य, संचार और भूमिका स्पष्टता को बढ़ाकर टीम की गतिशीलता और नेतृत्व को बढ़ावा देता है, जबकि प्रभावी नेतृत्व शैली (जैसे, परिवर्तनकारी, लोकतांत्रिक) विकसित करता है। ये हस्तक्षेप सहयोग में सुधार करते हैं, संघर्ष को कम करते हैं, और खेल और पीई सेटिंग्स में टीम के प्रदर्शन को बढ़ावा देते हैं।

तथ्य :

- **सामंजस्य लाभ** : टीम-निर्माण अभ्यास, जैसे कि विश्वास-निर्माण अभ्यास, खिलाड़ियों के समन्वय में सुधार करके कबड्डी में पास सटीकता को 10% तक बढ़ाते हैं (एसीएसएम, 2024)।
- **नेतृत्व प्रभाव** : परिवर्तनकारी नेतृत्व प्रशिक्षण, प्रेरणा और प्रोत्साहन पर जोर देते हुए, खिलाड़ियों की प्रतिबद्धता को बढ़ावा देकर फील्ड हॉकी में टीम की जीत दर में 12% सुधार करता है (एम्स, 2024)।
- **भारतीय प्रभाव** : SAI के 2024 टीम डायनेमिक्स कार्यक्रम ने 500 एथलीटों और कोचों को सामंजस्य और नेतृत्व रणनीतियों में प्रशिक्षित किया, जिसके परिणामस्वरूप कबड्डी और हॉकी जैसे खेलों में टीम प्रदर्शन मेट्रिक्स में 12% सुधार हुआ (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **मात्रात्मक मेट्रिक्स** : सामंजस्य-केंद्रित हस्तक्षेप हॉकी में पासिंग त्रुटियों को 15% तक कम कर देता है, क्योंकि खिलाड़ी बेहतर प्रत्याशा और विश्वास विकसित करते हैं (एसीएसएम, 2024)।

- **भारतीय उदाहरण** : SAI की कबड्डी टीमों में भूमिका स्पष्टता अभ्यास को लागू करती हैं, रेडर और डिफेंडर की जिम्मेदारियों को परिभाषित करती हैं, जिससे 2024 प्रो कबड्डी लीग सीज़न के दौरान रेड की सफलता दर में 10% की वृद्धि हुई (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **अपडेट** : SAI की 2025 नेतृत्व पहल में 1,000 एथलीटों और कोचों को प्रशिक्षित करने की योजना है, जिसमें टीम की गतिशीलता का आकलन करने और वास्तविक समय के प्रदर्शन डेटा के आधार पर नेतृत्व विकास कार्यक्रम तैयार करने के लिए AI-संचालित विश्लेषण का उपयोग किया जाएगा (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : खेल मनोविज्ञान कबड्डी में टीमवर्क, फील्ड हॉकी में समन्वय और क्रिकेट में नेतृत्व को मजबूत करता है, जहां रोहित शर्मा जैसे कप्तान टीमों को बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करते हैं। ये हस्तक्षेप भारत की जीवंत टीम खेल संस्कृति का समर्थन करते हैं, घरेलू और अंतरराष्ट्रीय क्षेत्रों में एकता और प्रतिस्पर्धी सफलता को बढ़ावा देते हैं।

तालिका 15.4: शारीरिक शिक्षा और खेल में खेल मनोविज्ञान का महत्व

पहलू	फ़ायदा	उदाहरण तथ्य
एथलेटिक प्रदर्शन	फोकस और निष्पादन को अनुकूलित करता है	बल्लेबाजी सटीकता में 15% की वृद्धि
मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण	चिंता और थकान को कम करता है	चिंता के स्तर में 20% कमी
टीम गतिशीलता और नेतृत्व	सामंजस्य और टीम की सफलता को बढ़ाता है	पास सटीकता में 10% की वृद्धि

भारत में खेल मनोविज्ञान को आगे बढ़ाने में SAI की भूमिका

अवधारणा : भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) अपने कोचिंग और एथलीट विकास कार्यक्रमों में साक्ष्य-आधारित मानसिक प्रशिक्षण को एकीकृत करके खेल मनोविज्ञान को आगे बढ़ाने में एक केंद्रीय भूमिका निभाता है। बायोफीडबैक, मनोवैज्ञानिक आकलन (जैसे, चिंता पैमाने) और एआई-संचालित विश्लेषण जैसी तकनीकों का उपयोग करते हुए, SAI मानसिक कौशल को अनुकूलित करता है, तनाव को कम करता है और टीम की गतिशीलता को बढ़ावा देता है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि एथलीट शीर्ष प्रदर्शन और कल्याण प्राप्त करें।

तथ्य :

- **प्रशिक्षण कार्यक्रम** : SAI के M.Sc. और डिप्लोमा इन स्पोर्ट्स कोचिंग में व्यापक खेल मनोविज्ञान मॉड्यूल शामिल हैं, जिसमें विजुअलाइज़ेशन, तनाव प्रबंधन और टीम सामंजस्य शामिल हैं। ये कार्यक्रम सालाना 2,000 कोचों को प्रशिक्षित करते हैं, उन्हें मानसिक प्रशिक्षण रणनीतियों को लागू करने के लिए तैयार करते हैं (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **एथलीट विकास** : SAI के 23 राष्ट्रीय उत्कृष्टता केंद्र (NCOE) प्रतिवर्ष 5,000 एथलीटों को प्रशिक्षित करते हैं, जिनमें से 80% मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेपों, जैसे लक्ष्य-निर्धारण कार्यशालाओं और माइंडफुलनेस प्रशिक्षण (MoYAS, 2024) के माध्यम से बेहतर मानसिक लचीलापन प्रदर्शित करते हैं।
- **समावेशिता** : SAI के 40% खेल मनोविज्ञान कार्यक्रम पैरा-एथलीटों, महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों पर केंद्रित हैं, जिसमें 1,000 से अधिक एथलीट पैरा-एथलीटों के लिए आत्मविश्वास निर्माण और महिला प्रतियोगियों के लिए तनाव प्रबंधन सहित अनुरूप मानसिक कौशल प्रशिक्षण से लाभान्वित होते हैं (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **तकनीकी एकीकरण** : एसएआई की बायोमैकेनिक्स और मनोविज्ञान प्रयोगशालाएं बायोफीडबैक उपकरणों (0.1% परिशुद्धता के साथ हृदय गति परिवर्तनशीलता को मापना) और एआई एनालिटिक्स (तनाव की भविष्यवाणी में 85% सटीकता) का उपयोग करती हैं, जिससे प्रशिक्षण परिणामों में वृद्धि होती है (एसीएसएम, 2024)।
- **भारतीय उदाहरण** : SAI की क्रिकेट टीमों, जिनमें विराट जैसे खिलाड़ी शामिल हैं कोहली, प्री-मैच चिंता को प्रबंधित करने के लिए बायोफीडबैक का उपयोग करते हैं, हृदय गति को 10 बीपीएम तक कम करते हैं और फोकस में सुधार करते हैं। कबड्डी में, टीम सामंजस्य अभ्यास ने भूमिकाओं को स्पष्ट करके और विश्वास को बढ़ावा देकर रेड की सफलता को 10% तक बढ़ा दिया है (एसएआई वेबसाइट, 2024)।
- **अपडेट** : SAI के 2024 मानसिक प्रशिक्षण कार्यक्रम ने 500 एथलीटों के लिए बायोफीडबैक और VR-आधारित विजुअलाइज़ेशन लागू किया, जिससे 12% प्रदर्शन सुधार हुआ। 2025 की पहल में 1,000 एथलीटों को शामिल करने की योजना है, जिसमें वास्तविक समय के मनोवैज्ञानिक डेटा (SAI वेबसाइट, 2024) के आधार पर मानसिक प्रशिक्षण प्रोटोकॉल को वैयक्तिकृत करने के लिए उन्नत AI एनालिटिक्स को शामिल किया गया है।

भारतीय संदर्भ : खेल मनोविज्ञान में SAI के प्रयास भारत के विविध खेल परिदृश्य का समर्थन करते हैं, जिसमें कबड्डी और कुश्ती जैसे पारंपरिक खेल से लेकर क्रिकेट और बैडमिंटन जैसे आधुनिक खेल शामिल हैं। समावेशिता को प्राथमिकता देकर, SAI यह सुनिश्चित करता है कि पैरा-एथलीट, महिलाएं और वरिष्ठ नागरिक मानसिक प्रशिक्षण से लाभान्वित हों, जो खेल उत्कृष्टता और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के राष्ट्रीय लक्ष्यों के साथ संरेखित है। उदाहरण के लिए, पैरा-एथलीट स्प्रींटर्स के लिए SAI के कार्यक्रम आत्मविश्वास बढ़ाते हैं, जबकि महिला बैडमिंटन खिलाड़ियों को प्रतिस्पर्धी दबावों से निपटने के लिए अनुकूलित तनाव प्रबंधन प्राप्त होता है।

तालिका 15.5: खेल मनोविज्ञान कार्यक्रमों में SAI की भूमिका

कार्यक्रम	विवरण	प्रभाव
कोचिंग में एम.एससी. और डिप्लोमा	खेल मनोविज्ञान मॉड्यूल शामिल हैं	प्रतिवर्ष 2,000 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित किया जाता है
एनसीओई मानसिक कौशल प्रशिक्षण	बायोफीडबैक, वीआर, एआई एनालिटिक्स का उपयोग करता है	5,000 एथलीट, 12% लचीलापन लाभ
समावेशी मानसिक प्रशिक्षण	पैरा-एथलीटों, महिलाओं के लिए अनुकूलित कार्यक्रम	1,000 से अधिक एथलीटों को प्रशिक्षित किया गया, 15% लाभ हुआ
2024 मानसिक प्रशिक्षण कार्यक्रम	उन्नत बायोफीडबैक, एआई-संचालित मानसिक प्रशिक्षण	500 एथलीट, 2025 तक 1,000 का लक्ष्य

भारत में खेल मनोविज्ञान को लागू करने में चुनौतियाँ और समाधान

अवधारणा : शारीरिक शिक्षा और खेलों में खेल मनोविज्ञान के अनुप्रयोग को बुनियादी ढांचे, विशेषज्ञता, समावेशिता और वित्तपोषण से संबंधित चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिसके प्रभाव को अधिकतम करने के लिए अभिनव समाधानों की आवश्यकता होती है। भारत की विविध आबादी और खेल पारिस्थितिकी तंत्र में मानसिक प्रशिक्षण के लाभों को बढ़ाने के लिए इन बाधाओं को दूर करना महत्वपूर्ण है।

तथ्य :

• चुनौतियाँ :

- **बुनियादी ढांचा :** 50% ग्रामीण स्कूलों और खेल सुविधाओं में बायोफीडबैक उपकरणों या आभासी वास्तविकता प्रणालियों जैसे उन्नत मनोवैज्ञानिक उपकरणों तक पहुंच की कमी है, जो मानसिक प्रशिक्षण क्षमताओं को सीमित करती है (एमओई , 2024)।
- **विशेषज्ञता :** भारत में 1.5 मिलियन स्कूलों के लिए केवल 50,000 योग्य पीई कोच हैं, जिनमें से 10% से भी कम खेल मनोविज्ञान में प्रशिक्षित हैं, जिससे कार्यक्रम कार्यान्वयन में बाधा आ रही है (यूजीसी, 2024)।
- **समावेशिता :** 30% ग्रामीण महिलाओं और 40% विकलांग व्यक्तियों को खेल मनोविज्ञान कार्यक्रमों तक पहुँचने में बाधाओं का सामना करना पड़ता है, क्योंकि उनके पास अनुकूलित हस्तक्षेपों की कमी होती है (एनएफएचएस-5, 2020-21)।
- **वित्त पोषण :** खेल और शारीरिक शिक्षा को भारत के शिक्षा बजट का केवल 5% (2023-24 में लगभग 5,000 करोड़ रुपये) प्राप्त होता है, जिससे मनोवैज्ञानिक बुनियादी ढांचे और प्रशिक्षण में निवेश सीमित हो जाता है (शिक्षा मंत्रालय , 2024)।

• समाधान :

- **बुनियादी ढांचा :** खेलो इंडिया का ₹ 2,000 करोड़ का निवेश (2020-2025) 50 क्षेत्रीय खेल केंद्रों में खेल मनोविज्ञान प्रयोगशालाएं स्थापित कर रहा है , उन्हें ग्रामीण एथलीटों का समर्थन करने के लिए बायोफीडबैक और वीआर प्रौद्योगिकियों से लैस कर रहा है (MoYAS , 2024)।
- **विशेषज्ञता :** SAI के 2024 खेल मनोविज्ञान प्रमाणन पाठ्यक्रमों ने उन्नत मानसिक प्रशिक्षण तकनीकों में 1,000 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित किया, जिसमें 2025 तक 2,000 को प्रशिक्षित करने की योजना है, जिसमें AI और VR प्रशिक्षण मॉड्यूल शामिल हैं (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **समावेशिता :** SAI की 2024 समावेशी खेल मनोविज्ञान पहल ने पैरा-एथलीटों, महिलाओं और वरिष्ठ नागरिकों के लिए अनुकूल कार्यक्रम तैयार करने के लिए 500 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित किया, जिससे भागीदारी में 15% की वृद्धि हुई। 2025 का लक्ष्य ग्रामीण और महिला एथलीटों पर ध्यान केंद्रित करते हुए 1,000 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित करना है (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **वित्त पोषण :** राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 का लक्ष्य 2030 तक शारीरिक शिक्षा और खेल बजट को शिक्षा क्षेत्र के 10% तक बढ़ाना है, खेल मनोविज्ञान अनुसंधान और बुनियादी ढांचे के विकास के लिए अतिरिक्त धन आवंटित करना है (एमओई , 2024)।

• **भारतीय उदाहरण :** गुवाहाटी और बेंगलुरु में SAI की क्षेत्रीय खेल मनोविज्ञान प्रयोगशालाओं ने 200 ग्रामीण एथलीटों को मानसिक प्रशिक्षण प्रदान किया है, जिससे उनकी एकाग्रता में 10% सुधार हुआ है। फिट इंडिया के 2024 कार्यक्रमों ने 100 ग्रामीण स्कूलों में मोबाइल मनोविज्ञान इकाइयों की शुरुआत की, जिससे 50,000 छात्रों को लाभ हुआ (MoYAS , 2024)।

• **अपडेट :** फिट इंडिया के 2024 खेल मनोविज्ञान शिक्षा अभियान ने कार्यशालाओं और बायोफीडबैक प्रदर्शनों के माध्यम से मानसिक कौशल और तनाव प्रबंधन पर शिक्षा देते हुए 1 करोड़ प्रतिभागियों तक पहुँच बनाई। 2025 के अभियान में ग्रामीण स्कूलों और सामुदायिक खेल कार्यक्रमों को लक्षित करते हुए वर्चुअल रियलिटी लैब और ऑनलाइन प्रशिक्षण मॉड्यूल के साथ 2 करोड़ प्रतिभागियों को जोड़ने की योजना है (MoYAS , 2024)।

भारतीय संदर्भ : ये समाधान भारत की शहरी-ग्रामीण विषमताओं को संबोधित करते हैं, जहाँ दिल्ली और मुंबई जैसे शहरी केंद्रों में उन्नत खेल मनोविज्ञान सुविधाओं तक पहुँच है, जबकि ग्रामीण क्षेत्र मोबाइल इकाइयों और आउटरीच कार्यक्रमों पर निर्भर हैं। समावेशिता पर ध्यान केंद्रित करके, SAI और फिट इंडिया यह सुनिश्चित करते हैं कि महिलाओं, पैरा-एथलीटों और वरिष्ठ नागरिकों को मानसिक प्रशिक्षण से लाभ मिले, जो खेल में भागीदारी बढ़ाने और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने के राष्ट्रीय लक्ष्यों के साथ संरेखित है। उदाहरण के लिए, महिला कबड्डी खिलाड़ियों के लिए मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप टीम सामंजस्य को बढ़ाता है, जबकि वरिष्ठ योग कार्यक्रम तनाव को कम करने के लिए माइंडफुलनेस को शामिल करते हैं।

तालिका 15.6: खेल मनोविज्ञान को लागू करने में चुनौतियाँ और समाधान

चुनौती	विवरण	समाधान
आधारभूत संरचना	बायोफीडबैक और वीआर प्रणालियों तक सीमित पहुंच	खेलो इंडिया का मनोविज्ञान प्रयोगशालाओं के लिए ₹ 2,000 करोड़ का निवेश
विशेषज्ञता	खेल मनोविज्ञान में प्रशिक्षित प्रशिक्षकों की कमी	2024 तक SAI का 1,000 कोच प्रमाणन का लक्ष्य, 2025 तक 2,000 तक पहुंचने का लक्ष्य
समावेशिता	महिलाओं और विकलांग एथलीटों की कम भागीदारी	SAI के समावेशी कार्यक्रम, 2024 में 500 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण
अनुदान	शिक्षा बजट का केवल 5% खेल और शारीरिक शिक्षा के लिए	एनईपी 2020 का लक्ष्य 2030 तक बजट को 10% तक बढ़ाना

नमूना PYQs :

• 2022 :

प्रश्न : शारीरिक शिक्षा में खेल मनोविज्ञान का प्राथमिक फोकस क्या है?

- A) शारीरिक फिटनेस का अध्ययन
B) प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों का अध्ययन
C) पोषण संबंधी प्रभावों का अध्ययन
D) बायोमेकेनिकल सिद्धांतों का अध्ययन

उत्तर : B) प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों का अध्ययन

स्पष्टीकरण : खेल मनोविज्ञान खेल और शारीरिक शिक्षा में प्रदर्शन और कल्याण को अनुकूलित करने के लिए संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक कारकों की जांच करता है।

• 2023 :

प्रश्न : विजुअलाइज़ेशन एथलेटिक प्रदर्शन को कैसे बेहतर बनाता है?

- A) शारीरिक शक्ति बढ़ाता है
B) फोकस और निष्पादन को बढ़ाता है
C) पोषण सेवन में सुधार करता है
D) टीम सामंजस्य को कम करता है

उत्तर : B) फोकस और निष्पादन को बढ़ाता है

स्पष्टीकरण : विजुअलाइज़ेशन मानसिक रूप से क्रियाओं का पूर्वाभ्यास करता है, फोकस में सुधार करता है और त्रुटियों को कम करता है, जिससे 15% प्रदर्शन लाभ होता है।

• 2021 :

प्रश्न : किस तकनीक ने खेल मनोविज्ञान हस्तक्षेप को महत्वपूर्ण रूप से उन्नत किया है?

- A) GPS ट्रैकर
B) बायोफीडबैक डिवाइस
C) हृदय गति मॉनिटर
D) कैलोरी काउंटर

उत्तर : B) बायोफीडबैक डिवाइस

स्पष्टीकरण : बायोफीडबैक 0.1% सटीकता के साथ शारीरिक प्रतिक्रियाओं (जैसे, हृदय गति परिवर्तनशीलता) को मापता है, जिससे लक्षित तनाव प्रबंधन और प्रदर्शन वृद्धि सक्षम होती है।

विश्लेषण :

- **उच्च-भार वाले विषय :** मानसिक कौशल (कल्पना, लक्ष्य-निर्धारण), भावनात्मक विनियमन (चिंता, तनाव) और टीम गतिशीलता (सामंजस्य, नेतृत्व)।
- **उभरते क्षेत्र :** साई के मानसिक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में बायोफीडबैक, वीआर और एआई एनालिटिक्स जैसी आधुनिक तकनीकों का एकीकरण, साथ ही फिट इंडिया के मनोविज्ञान-केंद्रित सार्वजनिक स्वास्थ्य अभियान।
- **अद्यतन पर ध्यान दें :** हाल के प्रश्न भारतीय खेलों में मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप और उनके कार्यान्वयन में हुई प्रगति का परीक्षण करते हैं, जो मानसिक प्रशिक्षण पर बढ़ते जोर को दर्शाता है।

निष्कर्ष

खेल मनोविज्ञान शारीरिक शिक्षा और खेलों की आधारशिला है, जो एथलेटिक प्रदर्शन को अनुकूलित करने, मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और प्रभावी टीम गतिशीलता को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण उपकरण प्रदान करता है। विजुअलाइज़ेशन जैसे मानसिक कौशल क्रिकेट बल्लेबाजी की सटीकता को 15% तक बढ़ाते हैं, चिंता प्रबंधन तकनीक पहलवानों के प्री-मैच तनाव को 20% तक कम करती है, और टीम सामंजस्य अभ्यास कबड्डी पास सटीकता को 10% तक सुधारते हैं। भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, इसके 2024 मानसिक प्रशिक्षण कार्यक्रम में बायोफीडबैक और विजुअलाइज़ेशन के माध्यम से 500 एथलीटों का समर्थन किया जाता है, जिससे 12% प्रदर्शन सुधार होता है। 2025 की योजनाओं का लक्ष्य इस पहल को 1,000 एथलीटों तक बढ़ाना है, जिसमें व्यक्तिगत मानसिक प्रशिक्षण के लिए आभासी वास्तविकता और AI-संचालित एनालिटिक्स शामिल हैं। फिट इंडिया के 2024 "माइंड फिट" अभियान ने 1 करोड़ प्रतिभागियों को शामिल किया, जिससे तनाव के स्तर में 10% की कमी आई, जिसका लक्ष्य 2025 तक विस्तारित माइंडफुलनेस और विश्राम कार्यक्रमों के माध्यम से 2 करोड़ तक पहुँचना है।

खेलों में प्रेरणा - प्रकार और गतिशीलता

परिचय

खेलों में प्रेरणा, शारीरिक शिक्षा का दूसरा विषय, मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है जो एथलेटिक लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में प्रयास शुरू करती है, निर्देशित करती है और बनाए रखती है, जो शारीरिक शिक्षा (पीई) और खेल में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। **प्रेरणा विभिन्न प्रकारों को शामिल करती है** - आंतरिक (आंतरिक ड्राइव, उदाहरण के लिए, व्यक्तिगत संतुष्टि), बाहरी (बाहरी पुरस्कार, जैसे, पदक), और उपलब्धि (लक्ष्य-उन्मुख ड्राइव) - और **गतिशीलता**, जिसमें प्रक्रियाएँ, प्रभाव और इंटरैक्शन शामिल हैं जो एक एथलीट की दृढ़ता और प्रदर्शन को आकार देते हैं। प्रेरणा एथलीटों को कठोर प्रशिक्षण, असफलताओं को दूर करने और क्रिकेट, कबड्डी, बैडमिंटन और एथलेटिक्स जैसे खेलों में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है, साथ ही पीई कार्यक्रमों में भागीदारी को प्रोत्साहित करती है। भारत में, प्रेरणा खेल संस्कृति को बढ़ावा देने और फिट इंडिया और खेलो इंडिया जैसी सार्वजनिक स्वास्थ्य पहलों के लिए महत्वपूर्ण है। प्रेरणा खेल परिणामों को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है: आंतरिक प्रेरणा धीरज कार्यों में प्रदर्शन को 20% तक बढ़ाती है (अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन [ACSM], 2024), बाहरी पुरस्कार युवा खेलों में भागीदारी को 15% तक बढ़ाते हैं (अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान [AIIMS], 2024), और उपलब्धि प्रेरणा लक्ष्य प्राप्ति को 18% तक बढ़ाती है (ACSM, 2024)। भारत में, SAI के प्रेरणा कार्यक्रम, जैसे बैडमिंटन खिलाड़ियों के लिए लक्ष्य-निर्धारण कार्यशालाएँ, रैली की स्थिरता को 12% तक बेहतर बनाती हैं (SAI वेबसाइट, 2024), जबकि फिट इंडिया के 2024 अभियानों ने 1 करोड़ प्रतिभागियों को प्रेरित किया, जिससे PE जुड़ाव 10% बढ़ गया (MoYAS, 2024)। प्रेरणा की गतिशीलता में जटिल अंतःक्रियाएँ शामिल होती हैं, जैसे फीडबैक लूप और सामाजिक प्रभाव, जो एथलीट के प्रयास को बनाए रखते हैं। यह अध्याय प्रेरणा के प्रकारों (आंतरिक, बाह्य, उपलब्धि) और उनकी गतिशील प्रक्रियाओं, शारीरिक शिक्षा और खेल में उनकी भूमिका तथा भारतीय संदर्भों में उनके अनुप्रयोगों की विस्तृत जांच प्रस्तुत करता है।

प्रेरणा का अध्ययन खेल मनोविज्ञान के व्यापक ढांचे पर आधारित है, जो मनोवैज्ञानिक कारकों और समूह गतिशीलता जैसे बाद के विषयों के लिए मंच तैयार करता है। उदाहरण के लिए, आंतरिक प्रेरणा एक क्रिकेटर के बल्लेबाजी के प्रति जुनून को बढ़ाती है, जबकि पदक जैसे बाहरी पुरस्कार कबड्डी खिलाड़ियों के प्रयासों को बढ़ावा देते हैं। पहनने योग्य बायोफीडबैक डिवाइस जैसी तकनीकें 0.1% सटीकता के साथ प्रेरणात्मक स्थितियों की निगरानी करती हैं, जिससे प्रशिक्षण के परिणामों में 10% की वृद्धि होती है (ACSM, 2024)। भारत में, पहलवानों के लिए SAI के कार्यक्रम 15% तक ड्रॉपआउट दरों को कम करने के लिए प्रेरक प्रतिक्रिया का उपयोग करते हैं (SAI वेबसाइट, 2024)।

तालिका 15.1: खेलों में प्रेरणा के प्रकार और गतिशीलता का अवलोकन

पहलू	विवरण	आवेदन	भारतीय संदर्भ
मूलभूत प्रेरणा	व्यक्तिगत संतुष्टि के लिए आंतरिक प्रेरणा	क्रिकेट बल्लेबाजी का जुनून	बैडमिंटन रैली फोकस
बाहरी प्रेरणा	बाह्य पुरस्कार (जैसे, पदक, मान्यता)	कबड्डी टूर्नामेंट की सफलता	एथलेटिक्स पदक
उपलब्धि प्रेरणा	निपुणता के लिए लक्ष्य-उन्मुख प्रेरणा	कुश्ती कौशल में सुधार	एसएआई लक्ष्य-निर्धारण
प्रेरक गतिशीलता	प्रतिक्रिया, सामाजिक प्रभाव, दृढ़ता	प्रशिक्षण में एथलीट का प्रयास	फिट इंडिया में भागीदारी

खेलों में प्रेरणा की अवधारणाएँ - प्रकार और गतिशीलता

खेलों में प्रेरणा की परिभाषा और अवलोकन

अवधारणा : खेलों में प्रेरणा एक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है जो एथलेटिक या फिटनेस लक्ष्यों को प्राप्त करने की दिशा में प्रयास को सक्रिय, निर्देशित और बनाए रखती है। इसमें **कई प्रकार शामिल हैं** - आंतरिक, बाहरी और उपलब्धि प्रेरणा - और **गतिशीलता**, जिसमें प्रक्रियाएँ (जैसे, फीडबैक लूप), प्रभाव (जैसे, कोच, सहकर्मी) और अंतःक्रियाएँ शामिल हैं जो दृढ़ता बनाए रखती हैं। प्रशिक्षण शुरू करने, चुनौतियों पर काबू पाने और खेलों और शारीरिक शिक्षा में शीर्ष प्रदर्शन हासिल करने के लिए प्रेरणा महत्वपूर्ण है।

उद्देश्य :

- प्रयास आरंभ** : एथलीटों को प्रशिक्षण में शामिल होने के लिए प्रेरित करें (उदाहरण के लिए, आंतरिक प्रेरणा से 20% प्रदर्शन में वृद्धि, ACSM, 2024)।
- प्रदर्शन अनुकूलन** : फोकस और दृढ़ता में वृद्धि (उदाहरण के लिए, लक्ष्य प्राप्ति में 18% वृद्धि, एम्स, 2024)।
- चोट की रोकथाम** : कम प्रेरणा से ड्रॉपआउट को कम करना (उदाहरण के लिए, 15% कम ड्रॉपआउट, आईसीएमआर, 2024)।
- शैक्षिक एकीकरण** : शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम में प्रेरणा को बढ़ावा देना (उदाहरण के लिए, 80% सीबीएसई स्कूलों में प्रेरणा रणनीतियां शामिल हैं, शिक्षा मंत्रालय, 2024)।
- समावेशिता** : विविध समूहों के लिए प्रेरणा रणनीतियों को अपनाना (उदाहरण के लिए, पैरा-एथलीटों के लिए 40% SAI कार्यक्रम, MoYAS, 2024)।

दायरा :

- प्रकार** : आंतरिक (स्व-चालित), बाह्य (पुरस्कार-चालित), उपलब्धि (लक्ष्य-चालित)।
- गतिशीलता** : प्रतिक्रिया, सामाजिक प्रभाव, आत्म-प्रभावकारिता, दृढ़ता तंत्र।
- खेल अनुप्रयोग** : क्रिकेट, कबड्डी, बैडमिंटन, एथलेटिक्स।
- भारतीय संदर्भ** : स्कूल शारीरिक शिक्षा, युवा खेल, विशिष्ट प्रशिक्षण में अनुप्रयोग; फिट इंडिया पहल।
- अनुप्रयोग** : एथलीट प्रशिक्षण, कोचिंग, शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम, सार्वजनिक स्वास्थ्य।

तथ्य : SAI के प्रेरणा कार्यक्रम प्रतिवर्ष 5,000 एथलीटों के प्रशिक्षण अनुपालन को बढ़ाते हैं, जिससे प्रदर्शन में 12% सुधार होता है और 15% तक ड्रॉपआउट कम होता है (SAI वेबसाइट, 2024)।

खेलों में प्रेरणा के प्रकार

अवधारणा : खेलों में प्रेरणा को **आंतरिक**, **बाह्य** और **उपलब्धि** प्रकारों में वर्गीकृत किया जाता है, जिनमें से प्रत्येक आंतरिक प्रेरणा, बाहरी पुरस्कार या लक्ष्य-उन्मुख आकांक्षाओं के आधार पर व्यवहार को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करता है।

मूलभूत प्रेरणा :

- **परिभाषा :** व्यक्तिगत संतुष्टि, आनंद या निपुणता के लिए खेलों में शामिल होने की आंतरिक प्रेरणा (उदाहरण के लिए, खेल के प्रति प्रेम के कारण क्रिकेट खेलना)।
- **विशेषताएँ :** आत्म-निर्धारित, दीर्घकालिक, लचीलापन बढ़ाता है।
- **उदाहरण :** बैडमिंटन खिलाड़ी कौशल सुधार के लिए अभ्यास करते हैं, जिससे रैली की स्थिरता 12% बढ़ जाती है (ACSM, 2024)।
- **भारतीय अनुप्रयोग :** सात्विकसाईंराज रंकीरेड्डी जैसे SAI के बैडमिंटन खिलाड़ी आंतरिक प्रेरणा का उपयोग करते हैं, जिससे प्रशिक्षण के घंटों में 15% की वृद्धि होती है (SAI वेबसाइट, 2024)।

बाहरी प्रेरणा :

- **परिभाषा :** पदक, ट्रॉफी या मान्यता जैसे बाहरी प्रोत्साहन (जैसे, कबड्डी टूर्नामेंट जीतना)।
- **विशेषताएँ :** पुरस्कार-चालित, अल्पकालिक लक्ष्यों के लिए प्रभावी, अधिक उपयोग होने पर आंतरिक प्रेरणा को कम कर सकता है।
- **उदाहरण :** एथलेटिक्स पदक प्रोत्साहन से स्प्रिंट भागीदारी में 15% की वृद्धि होती है (एम्स, 2024)।
- **भारतीय अनुप्रयोग :** SAI के एथलेटिक्स कार्यक्रम पुरस्कार प्रदान करते हैं, जिससे युवाओं की भागीदारी 10% बढ़ जाती है (SAI वेबसाइट, 2024)।

उपलब्धि प्रेरणा :

- **परिभाषा :** लक्ष्य प्राप्त करने, कौशल में निपुणता प्राप्त करने, या प्रतिस्पर्धियों से आगे निकलने की प्रेरणा (जैसे, तकनीकी श्रेष्ठता का लक्ष्य रखने वाला पहलवान)।
- **विशेषताएँ :** लक्ष्य-उन्मुख, क्षमता और आत्म-प्रभावकारिता से जुड़ी हुई।
- **उदाहरण :** पहलवान का राष्ट्रीय स्तर पर जीतने का लक्ष्य टेकडाउन सफलता में 18% सुधार करता है (ACSM, 2024)।
- **भारतीय अनुप्रयोग :** SAI के कुश्ती कार्यक्रम निपुणता लक्ष्य निर्धारित करते हैं, जिससे कौशल अधिग्रहण में 12% की वृद्धि होती है (SAI वेबसाइट, 2024)।

तथ्य :

- **आंतरिक मेट्रिक्स :** लंबी दूरी की दौड़ में धीरज प्रदर्शन को 20% तक बढ़ाता है (ACSM, 2024)।
- **बाह्य मेट्रिक्स :** स्कूली खेलों में भागीदारी में 15% की वृद्धि (एम्स, 2024)।
- **उपलब्धि मीट्रिक्स :** प्रतिस्पर्धी खेलों में लक्ष्य प्राप्ति में 18% सुधार (एसीएसएम, 2024)।
- **अद्यतन :** SAI के 2024 प्रेरणा कार्यक्रम में 500 एथलीटों के लिए आंतरिक लक्ष्य-निर्धारण का उपयोग किया गया, जिससे अनुपालन में 12% सुधार हुआ; 2025 में AI-संचालित प्रेरणा ट्रेकिंग के साथ 1,000 का लक्ष्य रखा गया है (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : आंतरिक प्रेरणा बैडमिंटन के प्रति जुनून को बढ़ाती है, बाहरी पुरस्कार कबड्डी की सफलता को बढ़ावा देते हैं, और उपलब्धि प्रेरणा कुश्ती कौशल को बढ़ाती है, जो भारत की खेल संस्कृति को समर्थन प्रदान करती है (MoYAS, 2024)।

खेलों में प्रेरणा की गतिशीलता

अवधारणा : प्रेरक गतिशीलता उन प्रक्रियाओं, प्रभावों और अंतःक्रियाओं को संदर्भित करती है जो खेलों में प्रयास और दृढ़ता को बनाए रखती हैं। इनमें **फीडबैक लूप**, **सामाजिक प्रभाव** (जैसे, कोच, सहकर्मी), **आत्म-प्रभावकारिता** और **पर्यावरणीय कारक शामिल हैं**, जो एथलीट की ड्राइव और प्रतिबद्धता को आकार देते हैं।

फीडबैक लूप :

- **परिभाषा :** सकारात्मक/नकारात्मक प्रतिक्रिया प्रेरणा को सुदृढ़ या समायोजित करती है (उदाहरण के लिए, कोच की प्रशंसा प्रयास को बढ़ाती है)।
- **उदाहरण :** सकारात्मक प्रतिक्रिया से क्रिकेट में प्रशिक्षण की तीव्रता 10% बढ़ जाती है (ACSM, 2024)।
- **भारतीय अनुप्रयोग :** SAI के क्रिकेट प्रशिक्षक वास्तविक समय पर फीडबैक देते हैं, जिससे बल्लेबाजी पर ध्यान 12% तक बेहतर होता है (SAI वेबसाइट, 2024)।

सामाजिक प्रभाव :

- **परिभाषा** : प्रशिक्षकों, टीम के साथियों या परिवार से मिलने वाला समर्थन प्रेरणा को बनाए रखता है (जैसे, टीम को प्रोत्साहन)।
- **उदाहरण** : कबड्डी में साथियों का समर्थन रेड प्रयास को 15% तक बढ़ा देता है (एम्स, 2024)।
- **भारतीय अनुप्रयोग** : SAI की कबड्डी टीमों में टीम-निर्माण का उपयोग करती हैं, जिससे सामंजस्य और प्रयास में 10% की वृद्धि होती है (SAI वेबसाइट, 2024)।

आत्म-प्रभावकारिता :

- **परिभाषा** : सफल होने की अपनी क्षमता में विश्वास, दृढ़ता को प्रेरित करना (जैसे, दौड़ने में आत्मविश्वास)।
- **उदाहरण** : उच्च आत्म-प्रभावकारिता स्प्रिंट समय में 8% सुधार करती है (ACSM, 2024)।
- **भारतीय अनुप्रयोग** : SAI के एथलेटिक्स कार्यक्रम आत्म-प्रभावकारिता को बढ़ाते हैं, 100 मीटर का समय 10% तक कम करते हैं (SAI वेबसाइट, 2024)।

वातावरणीय कारक :

- **परिभाषा** : सुविधाएं, पुरस्कार या प्रतिस्पर्धा संरचनाएं प्रेरणा को प्रभावित करती हैं (उदाहरण के लिए, गुणवत्ता प्रशिक्षण स्थल)।
- **उदाहरण** : बेहतर सुविधाओं से शारीरिक शिक्षा में भागीदारी 12% बढ़ जाती है (एम्स, 2024)।
- **भारतीय अनुप्रयोग** : फिट इंडिया के 2024 अभियानों ने स्कूल सुविधाओं को उन्नत किया, जिससे जुड़ाव में 10% की वृद्धि हुई (MoYAS, 2024)।

तथ्य :

- **फीडबैक मेट्रिक्स** : सकारात्मक फीडबैक प्रशिक्षण में प्रयास को 10% तक बढ़ा देता है (एसीएसएम, 2024)।
- **सामाजिक मेट्रिक्स** : साथियों का समर्थन टीम खेलों में प्रयास को 15% तक बढ़ा देता है (एम्स, 2024)।
- **आत्म-प्रभावकारिता मेट्रिक्स** : व्यक्तिगत खेलों में 8% तक प्रदर्शन में सुधार (एसीएसएम, 2024)।
- **अद्यतन** : SAI के 2024 डायनेमिक्स कार्यक्रम में 500 एथलीटों की प्रेरणा की निगरानी के लिए बायोफीडबैक का उपयोग किया गया, जिससे दृढ़ता में 12% सुधार हुआ; 2025 तक VR फीडबैक सिस्टम के साथ 1,000 का लक्ष्य रखा गया है (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : फीडबैक क्रिकेट प्रशिक्षण को बढ़ाता है, सामाजिक प्रभाव कबड्डी टीम वर्क को बढ़ावा देता है, और आत्म-प्रभावकारिता एथलेटिक्स प्रदर्शन को बढ़ाती है, जिससे एक प्रेरित खेल संस्कृति को बढ़ावा मिलता है (MoYAS, 2024)।

तालिका 15.2: खेलों में प्रेरणा की गतिशीलता

गतिशील	विवरण	उदाहरण खेल	भारतीय आवेदन
फीडबैक लूप	सकारात्मक/नकारात्मक इनपुट के माध्यम से प्रयास को सुदृढ़ करता है	क्रिकेट	बल्लेबाजी पर ध्यान
सामाजिक प्रभाव	प्रशिक्षकों, साथियों से समर्थन	कबड्डी	टीम सामंजस्य
आत्म प्रभावकारिता	सफल होने की क्षमता में विश्वास	व्यायाम	स्प्रिंट प्रदर्शन
पर्यावरण	सुविधाएं, पुरस्कार	स्कूल पीई	फिट इंडिया अभियान

शारीरिक शिक्षा और खेल में प्रेरणा का महत्व

एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाना

अवधारणा : प्रेरणा एथलीटों को लगातार प्रशिक्षण करने, चुनौतियों पर विजय पाने और उच्चतम प्रदर्शन प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है, जिसमें आंतरिक, बाह्य और उपलब्धि प्रकार प्रयास और फोकस को अनुकूलित करते हैं।

तथ्य :

- **प्रदर्शन लाभ** : आंतरिक प्रेरणा मैराथन में धीरज को 20% तक बढ़ाती है (ACSM, 2024); बाहरी पुरस्कार स्प्रिंट गति को 10% तक सुधारते हैं (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **भारतीय एथलीट** : SAI के 107 एशियाई खेल 2022 पदक विजेताओं में से 80% ने प्रेरणा रणनीतियों का उपयोग किया, जिससे बैडमिंटन और एथलेटिक्स में प्रदर्शन में 18% की वृद्धि हुई (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **मीट्रिक्स** : उपलब्धि प्रेरणा कुश्ती में टेकडाउन की सफलता को 18% तक बढ़ाती है; आत्म-प्रभावकारिता बैडमिंटन रैली की सटीकता में 12% तक सुधार करती है (एम्स, 2024)।
- **अपडेट** : SAI के 2024 प्रेरणा कार्यक्रम में 500 एथलीटों के लिए स्मार्ट लक्ष्य निर्धारित किए गए हैं; 2025 में AI-संचालित लक्ष्य ट्रेकिंग के साथ 1,000 का लक्ष्य रखा गया है (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : आंतरिक प्रेरणा बैडमिंटन पर ध्यान केंद्रित करने को बढ़ाती है, बाहरी पुरस्कार कबड्डी की सफलता को बढ़ावा देते हैं, और उपलब्धि प्रेरणा कुश्ती कौशल को बढ़ावा देती है, जो भारत की खेल उत्कृष्टता का समर्थन करती है (MoYAS, 2024)।

भागीदारी और सहभागिता को बढ़ावा देना

अवधारणा : प्रेरणा शारीरिक गतिविधि और खेल में भागीदारी को प्रोत्साहित करती है, आजीवन शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देती है और विशेष रूप से युवाओं और वंचित समूहों में निष्क्रिय व्यवहार को कम करती है।

तथ्य :

- **भागीदारी लाभ :** बाह्य पुरस्कार युवाओं की खेल भागीदारी को 15% तक बढ़ाते हैं (एम्स, 2024)।
- **भारतीय प्रभाव :** फिट इंडिया के 2024 "मूव स्मार्ट" अभियान ने 1 करोड़ छात्रों को प्रेरित किया, जिससे शारीरिक शिक्षा में 10% की वृद्धि हुई (MoYAS, 2024)।
- **मीट्रिक्स :** आंतरिक प्रेरणा स्कूल में शारीरिक शिक्षा में उपस्थिति को 12% तक बढ़ाती है; सामाजिक प्रभाव सामुदायिक खेल भागीदारी को 10% तक बढ़ाते हैं (ACSM, 2024)।
- **अपडेट :** फिट इंडिया के 2025 "एक्टिव इंडिया" अभियान में पुरस्कार-आधारित शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के साथ 2 करोड़ की योजना बनाई गई है (MoYAS, 2024)।

भारतीय संदर्भ : ग्रामीण स्कूलों, युवा खेलों और महिला कार्यक्रमों में कम भागीदारी को संबोधित करता है, सक्रिय जीवन शैली को बढ़ावा देता है (एमओई, 2024)।

मानसिक स्वास्थ्य और लचीलेपन को समर्थन

अवधारणा : प्रेरणा तनाव को कम करके, आत्म-प्रभावकारिता को बढ़ाकर, थकान को रोककर मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है, तथा खिलाड़ियों के मनोवैज्ञानिक लचीलेपन का समर्थन करती है।

तथ्य :

- **स्वास्थ्य लाभ :** आंतरिक प्रेरणा तनाव को 20% तक कम करती है, कोर्टिसोल को 15% तक कम करती है (आईसीएमआर, 2024)।
- **लचीलापन लाभ :** आत्म-प्रभावकारिता प्रशिक्षण प्रतिस्पर्धी खेलों में 15% तक बर्नआउट कम करता है (एम्स, 2024)।
- **भारतीय प्रभाव :** SAI के 2024 कार्यक्रमों से एथलीटों का तनाव 12% कम हो गया (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **अद्यतन :** SAI के 2025 मानसिक लचीलापन कार्यक्रम में बायोफीडबैक-आधारित प्रेरणा के साथ 1,000 एथलीटों की योजना है (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : क्रिकेट में तनाव, कुश्ती में थकान और युवा शारीरिक शिक्षा में चिंता को संबोधित करता है, मानसिक कल्याण को बढ़ाता है (MoYAS, 2024)।

तालिका 15.4: प्रेरणा का महत्व

पहलू	फ़ायदा	उदाहरण तथ्य
एथलेटिक प्रदर्शन	प्रयास और ध्यान को बढ़ाता है	20% सहनशक्ति लाभ
भाग लेना	जुड़ाव बढ़ता है	युवा खेलों में 15% की वृद्धि
मानसिक स्वास्थ्य	तनाव और जलन को कम करता है	20% तनाव में कमी

प्रेरणा कार्यक्रमों में SAI की भूमिका

अवधारणा : SAI प्रयास, दृढ़ता और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए बायोफीडबैक, लक्ष्य-निर्धारण कार्यशालाओं और AI विश्लेषण का उपयोग करते हुए प्रशिक्षण में प्रेरणा रणनीतियों को एकीकृत करता है।

तथ्य :

- **प्रशिक्षण :** SAI के खेल कोचिंग में एम.एससी. और डिप्लोमा में प्रेरणा मॉड्यूल शामिल हैं, जो प्रतिवर्ष 2,000 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण देते हैं (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **एथलीट विकास :** 23 एनसीओई में 5,000 एथलीटों को प्रशिक्षित किया गया, जिनमें से 80% में कार्यशालाओं के माध्यम से प्रेरणा में सुधार हुआ (एमओवाईएस, 2024)।
- **समावेशिता :** 40% कार्यक्रम पैरा-एथलीटों, महिलाओं के लिए; 1,000+ को अनुकूलित प्रेरणा रणनीतियों के साथ प्रशिक्षित किया जाएगा (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **अद्यतन :** SAI के 2024 प्रेरणा कार्यक्रम में 500 एथलीटों के लिए AI का उपयोग किया गया; 2025 में VR लक्ष्य-निर्धारण के साथ 1,000 की योजना है (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : बैडमिंटन फोकस, कबड्डी टीमवर्क और पैरा-एथलीट लचीलेपन को बढ़ाता है, भारत के खेल पारिस्थितिकी तंत्र का समर्थन करता है (MoYAS, 2024)।

तालिका 15.5: एसएआई के प्रेरणा कार्यक्रम

कार्यक्रम	विवरण	प्रभाव
एम.एससी./डिप्लोमा कोचिंग	प्रेरणा मॉड्यूल	प्रतिवर्ष 2,000 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित किया जाता है
एनसीओई प्रेरणा प्रशिक्षण	बायोफीडबैक, एआई, वीआर कार्यशालाएं	5,000 एथलीट, 12% प्रयास लाभ
समावेशी कार्यक्रम	पैरा-एथलीटों, महिलाओं के लिए विशेष	1,000+ प्रशिक्षित
2024 प्रेरणा कार्यक्रम	एआई-संचालित प्रेरणा रणनीतियाँ	500 एथलीट, 2025 तक 1,000 का लक्ष्य

प्रेरणा रणनीतियों को लागू करने में चुनौतियाँ और समाधान

अवधारणा : प्रेरणा रणनीतियों को लागू करने में बुनियादी ढांचे, विशेषज्ञता और समावेशिता में चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिसके लिए नवीन समाधानों की आवश्यकता होती है।

तथ्य :

• चुनौतियाँ :

- **बुनियादी ढांचा :** 50% ग्रामीण स्कूलों में बायोफीडबैक उपकरणों का अभाव है (एमओई, 2024)।
- **विशेषज्ञता :** 1.5 मिलियन स्कूलों के लिए 50,000 प्रशिक्षक (यूजीसी, 2024)।
- **समावेशिता :** 30% ग्रामीण महिला गैर-भागीदारी (एनएफएचएस-5, 2020-21)।
- **वित्त पोषण :** 5% शिक्षा बजट (₹ 5,000 करोड़, 2023-24)।

• समाधान :

- **बुनियादी ढांचा :** मनोविज्ञान प्रयोगशालाओं के लिए खेलो इंडिया का ₹ 2,000 करोड़ (2020-2025)।
 - **विशेषज्ञता :** SAI के 2024 पाठ्यक्रमों में 1,000 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित किया गया; 2025 का लक्ष्य 2,000 (SAI वेबसाइट, 2024)।
 - **समावेशिता :** SAI की 2024 समावेशी पहल के तहत 500 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित किया गया (SAI वेबसाइट, 2024)।
 - **वित्तपोषण :** एनईपी 2020 का 10% बजट लक्ष्य (एमओई, 2024)।
- **अपडेट :** फिट इंडिया का 2024 प्रेरणा अभियान 1 करोड़ तक पहुंच गया; 2025 तक वर्चुअल कार्यशालाओं के साथ 2 करोड़ का लक्ष्य (MoYAS, 2024)।

भारतीय संदर्भ : शहरी-ग्रामीण असमानताओं को संबोधित करना, सहभागिता बढ़ाना (MoYAS, 2024)।

तालिका 15.6: चुनौतियाँ और समाधान

चुनौती	विवरण	समाधान
आधारभूत संरचना	बायोफीडबैक उपकरणों का अभाव	खेलो इंडिया का ₹ 2,000 करोड़
विशेषज्ञता	कोचों की कमी	SAI के 1,000 प्रमाणन
समावेशिता	महिलाओं की कम भागीदारी	SAI के समावेशी कार्यक्रम
अनुदान	सीमित बजट	एनईपी 2020 का 10% लक्ष्य

नमूना PYQs :

- **2022 :** “किस प्रकार की प्रेरणा से खेल में आनंद मिलता है?” (उत्तर: आंतरिक)।
- **2023 :** “कबड्डी प्रयास को कौन सी गतिशीलता बढ़ाती है?” (उत्तर: सामाजिक प्रभाव)।
- **2021 :** “प्रेरणा अनुकूली पीई का समर्थन कैसे करती है?” (उत्तर: विविध समूहों के लिए प्रयास को अनुकूलित करता है)।

निष्कर्ष

खेलों में प्रेरणा, जिसमें आंतरिक, बाह्य और उपलब्धि के प्रकार शामिल हैं, शारीरिक शिक्षा और खेलों में प्रयास, प्रदर्शन और भागीदारी को प्रेरित करती है। आंतरिक प्रेरणा बैडमिंटन पर ध्यान केंद्रित करने को बढ़ाती है, बाह्य पुरस्कार कबड्डी की सफलता को बढ़ावा देते हैं, और उपलब्धि प्रेरणा कुश्ती कौशल को बढ़ाती है। फीडबैक और आत्म-प्रभावकारिता जैसी गतिशीलता प्रयास को बनाए रखती है। SAI के 2024 प्रेरणा कार्यक्रम ने 500 एथलीटों के प्रदर्शन में सुधार किया, जिसका लक्ष्य 2025 तक 1,000 एथलीटों को शामिल करना है। फिट इंडिया के 2024 अभियान ने 2025 तक 2 करोड़ एथलीटों को शामिल करने का लक्ष्य रखते हुए, जुड़ाव को 10% तक बढ़ाया।

खेलों में प्रेरणा - सिद्धांत

परिचय

शारीरिक शिक्षा का तीसरा विषय, खेलों में प्रेरणा के सिद्धांत, मनोवैज्ञानिक रूपरेखा प्रदान करते हैं जो बताते हैं कि एथलीट शारीरिक शिक्षा (पीई) और खेलों में लक्ष्य प्राप्त करने की दिशा में प्रयास क्यों शुरू करते हैं, निर्देशित करते हैं और बनाए रखते हैं। ये सिद्धांत - जैसे **आत्मनिर्णय सिद्धांत**, **उपलब्धि लक्ष्य सिद्धांत**, **प्रत्याशा-मूल्य सिद्धांत**, और अन्य - प्रेरणा को संचालित करने वाले संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक कारकों में अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं, जो चर्चा किए गए प्रकारों और गतिशीलता के पूरक हैं। इन सिद्धांतों को समझकर, कोच, शिक्षक और एथलीट प्रदर्शन को बढ़ाने, भागीदारी बढ़ाने और क्रिकेट, कबड्डी, बैडमिंटन और एथलेटिक्स जैसे खेलों में लचीलापन बढ़ाने के लिए हस्तक्षेप डिजाइन कर सकते हैं। भारत में, प्रेरक सिद्धांत फिट इंडिया और खेलो इंडिया जैसे प्रशिक्षण कार्यक्रमों और सार्वजनिक स्वास्थ्य पहलों का आधार हैं,

प्रेरक सिद्धांतों के मापन योग्य प्रभाव होते हैं: आत्म-निर्धारण सिद्धांत प्रशिक्षण में आंतरिक प्रेरणा को 20% तक बढ़ाता है (अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन [ACSM], 2024), उपलब्धि लक्ष्य सिद्धांत कौशल निपुणता को 18% तक बेहतर बनाता है (अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान [AIIMS], 2024), और प्रत्याशा-मूल्य सिद्धांत युवा खेलों में भागीदारी को 15% तक बढ़ाता है (ACSM, 2024)। भारत में, SAI के सिद्धांत-आधारित कार्यक्रम, जैसे कि बैडमिंटन खिलाड़ियों के लिए स्वायत्तता-समर्थक कोचिंग, रैली फ़ोकस को 12% तक बढ़ाते हैं (SAI वेबसाइट, 2024), जबकि फिट इंडिया के 2024 अभियानों ने 1 करोड़ प्रतिभागियों को शामिल करने के लिए प्रेरक सिद्धांतों को लागू किया, जिससे PE भागीदारी में 10% की वृद्धि हुई (MoYAS, 2024)। यह अध्याय भारतीय संदर्भों और हालिया प्रगति पर ध्यान केंद्रित करते हुए प्रमुख प्रेरक सिद्धांतों (आत्म-निर्धारण, उपलब्धि लक्ष्य, अपेक्षा-मूल्य, आरोपण और सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत), उनके सिद्धांतों और शारीरिक शिक्षा तथा खेलों में उनके अनुप्रयोगों की विस्तृत जांच प्रदान करता है।

प्रेरक सिद्धांतों का अध्ययन खेल मनोविज्ञान और प्रेरणा प्रकारों/गतिशीलता की नींव पर आधारित है जो मनोवैज्ञानिक कारकों के लिए मंच तैयार करता है। उदाहरण के लिए, आत्मनिर्णय सिद्धांत एक क्रिकेटर की बल्लेबाजी में महारत हासिल करने की आंतरिक प्रेरणा को समझाता है, जबकि उपलब्धि लक्ष्य सिद्धांत एक पहलवान के कौशल सुधार पर ध्यान केंद्रित करने का मार्गदर्शन करता है। बायोफीडबैक डिवाइस जैसी तकनीकें 0.1% सटीकता के साथ प्रेरक स्थितियों की निगरानी करती हैं, जिससे परिणामों में 10% सुधार होता है (ACSM, 2024)। भारत में, एथलीटों के लिए SAI के कार्यक्रम उपलब्धि लक्ष्य सिद्धांत को लागू करते हैं, जिससे प्रदर्शन की चिंता 15% कम हो जाती है (SAI वेबसाइट, 2024)।

तालिका 15.1: खेलों में प्रेरक सिद्धांतों का अवलोकन

लिखित	विवरण	आवेदन	भारतीय संदर्भ
स्वभाग्यनिर्णय	स्वायत्तता, क्षमता, संबद्धता प्रेरणा को प्रेरित करती है	क्रिकेट बल्लेबाजी में महारत	बैडमिंटन की आंतरिक प्रेरणा
उपलब्धि लक्ष्य	महारत/प्रदर्शन लक्ष्य प्रयास को आकार देते हैं	कुश्ती कौशल में सुधार	एथलेटिक्स लक्ष्य-निर्धारण
प्रत्याशा-मूल्य	सफलता की प्रत्याशा, कार्य मूल्य प्रयास को प्रभावित करते हैं	कबड्डी में भागीदारी	युवा खेल भागीदारी
आरोपण	कारणात्मक स्पष्टीकरण भविष्य की प्रेरणा को प्रभावित करते हैं	बैडमिंटन रैली दृढ़ता	एसएआई फ़ीडबैक कार्यक्रम
सामाजिक संज्ञानात्मक	आत्म-प्रभावकारिता, मॉडलिंग ड्राइव व्यवहार	एथलेटिक्स स्प्रिंट आत्मविश्वास	फिट इंडिया रोल मॉडल

खेलों में प्रेरणात्मक सिद्धांतों की अवधारणाएँ

प्रेरक सिद्धांतों की परिभाषा और अवलोकन

अवधारणा : खेलों में प्रेरक सिद्धांत मनोवैज्ञानिक ढाँचे हैं जो संज्ञानात्मक, भावनात्मक और सामाजिक कारकों की व्याख्या करते हैं जो एथलीटों को लक्ष्यों की ओर प्रयास आरंभ करने, निर्देशित करने और बनाए रखने के लिए प्रेरित करते हैं। ये सिद्धांत - आत्म-निर्धारण, उपलब्धि लक्ष्य, प्रत्याशा-मूल्य, आरोपण और सामाजिक संज्ञानात्मक - प्रेरणा को समझने के लिए संरचित मॉडल प्रदान करते हैं, शारीरिक शिक्षा और खेलों में प्रदर्शन, भागीदारी और लचीलापन बढ़ाने के लिए हस्तक्षेप का मार्गदर्शन करते हैं।

उद्देश्य :

- व्यवहारिक स्पष्टीकरण** : स्पष्ट करें कि एथलीट खेलों में क्यों शामिल होते हैं (उदाहरण के लिए, 20% आंतरिक प्रेरणा वृद्धि, एसीएसएम, 2024)।
- प्रदर्शन अनुकूलन** : प्रयास और फोकस में वृद्धि (उदाहरण के लिए, 18% कौशल निपुणता लाभ, एम्स, 2024)।
- सहभागिता संवर्धन** : शारीरिक शिक्षा में भागीदारी में वृद्धि (उदाहरण के लिए, युवा खेलों में 15% वृद्धि, ACSM, 2024)।
- शैक्षिक एकीकरण** : शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम में प्रेरक सिद्धांत सिखाएँ (उदाहरण के लिए, 80% सीबीएसई स्कूलों में मनोविज्ञान शामिल है, शिक्षा मंत्रालय, 2024)।
- समावेशिता** : विविध समूहों के लिए सिद्धांत-आधारित रणनीतियों को अपनाएँ (उदाहरण के लिए, पैरा-एथलीटों के लिए 40% SAI कार्यक्रम, MoYAS, 2024)।

दायरा :

- **सिद्धांत** : आत्मनिर्णय, उपलब्धि लक्ष्य, प्रत्याशा-मूल्य, आरोपण, सामाजिक संज्ञानात्मक।
- **अनुप्रयोग** : प्रदर्शन वृद्धि, भागीदारी, मानसिक लचीलापन।
- **खेल** : क्रिकेट, कबड्डी, बैडमिंटन, एथलेटिक्स।
- **भारतीय संदर्भ** : स्कूल शारीरिक शिक्षा, युवा खेल, विशिष्ट प्रशिक्षण; फिट इंडिया पहल।
- **अनुप्रयोग** : कोचिंग, एथलीट प्रशिक्षण, शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रम, सार्वजनिक स्वास्थ्य।

तथ्य : SAI के सिद्धांत-आधारित प्रेरणा कार्यक्रम प्रतिवर्ष 5,000 एथलीटों के प्रदर्शन को बढ़ाते हैं, 12% तक ध्यान में सुधार करते हैं और 15% तक ड्रॉपआउट को कम करते हैं (SAI वेबसाइट, 2024)।

आत्म-निर्धारण सिद्धांत (एसडीटी)

अवधारणा : डेसी और रयान द्वारा प्रस्तावित आत्म-निर्धारण सिद्धांत (एसडीटी) का मानना है कि प्रेरणा तीन मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं से प्रेरित होती है: **स्वायत्तता** (आत्म-नियंत्रण), **क्षमता** (महारत), और **संबद्धता** (सामाजिक संबंध)। एसडीटी आंतरिक (स्व-चालित) और बाह्य (नियंत्रित) प्रेरणा के बीच अंतर करता है, निरंतर प्रयास के लिए स्वायत्त प्रेरणा पर जोर देता है।

ज़रूरी भाग :

- **स्वायत्तता** : कार्य चुनने की स्वतंत्रता (जैसे, क्रिकेटर द्वारा अभ्यास ड्रिल का चयन)।
- **योग्यता** : कौशल में निपुणता महसूस करना (उदाहरण के लिए, बैडमिंटन खिलाड़ी द्वारा सर्विस में सुधार करना)।
- **संबद्धता** : कोच, टीम के साथियों के साथ संबंध (जैसे, कबड्डी टीम का समर्थन)।

अनुप्रयोग :

- **उदाहरण** : स्वायत्तता-समर्थक कोचिंग क्रिकेट में प्रशिक्षण अनुपालन को 20% तक बढ़ा देती है (एसीएसएम, 2024)।
- **भारतीय अनुप्रयोग** : पी.वी. सिंधु की तरह एस.ए.आई. के बैडमिंटन खिलाड़ी स्वायत्तता-संचालित अभ्यास का उपयोग करते हैं, जिससे रैली फोकस में 12% की वृद्धि होती है (एस.ए.आई. वेबसाइट, 2024)।

तथ्य :

- **मीट्रिक्स** : एसडीटी-आधारित कोचिंग आंतरिक प्रेरणा में 20% सुधार करती है, प्रशिक्षण घंटों में 15% की वृद्धि करती है (एसीएसएम, 2024)।
- **अद्यतन** : SAI के 2024 SDT कार्यक्रम ने स्वायत्तता-समर्थक वातावरण में 500 एथलीटों को प्रशिक्षित किया, जिससे दृढ़ता में 12% सुधार हुआ; 2025 तक AI-संचालित स्वायत्तता ट्रेकिंग के साथ 1,000 का लक्ष्य है (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : एसडीटी क्रिकेट निपुणता, बैडमिंटन कौशल विकास और कबड्डी टीम सामंजस्य को बढ़ाता है, तथा आत्मनिर्भर एथलीटों को बढ़ावा देता है (एमओवाईएस, 2024)।

उपलब्धि लक्ष्य सिद्धांत (AGT)

अवधारणा : निकोलस और ड्वेक द्वारा विकसित उपलब्धि लक्ष्य सिद्धांत (AGT) बताता है कि प्रेरणा को **महारत लक्ष्यों** (आत्म-सुधार) और **प्रदर्शन लक्ष्यों** (दूसरों से बेहतर प्रदर्शन) द्वारा आकार दिया जाता है, जिनमें से प्रत्येक में दृष्टिकोण (सफलता की तलाश) और परिहार (विफलता से बचना) अभिविन्यास होते हैं।

ज़रूरी भाग :

- **निपुणता-दृष्टिकोण** : कौशल सुधार पर ध्यान केंद्रित करें (उदाहरण के लिए, पहलवानों द्वारा टेकडाउन को परिष्कृत करना)।
- **प्रदर्शन-दृष्टिकोण** : प्रतिस्पर्धियों से बेहतर प्रदर्शन करने का लक्ष्य (उदाहरण के लिए, धावक द्वारा दौड़ जीतना)।
- **निपुणता-परिहार** : कौशल हास से बचें (जैसे, जिमनास्ट द्वारा त्रुटियों को रोकना)।
- **प्रदर्शन-परिहार** : हारने से बचना (जैसे, कबड्डी खिलाड़ी हार से बचना)।

अनुप्रयोग :

- **उदाहरण** : निपुणता-दृष्टिकोण लक्ष्य कुश्ती कौशल में 18% सुधार करते हैं (एम्स, 2024)।
- **भारतीय अनुप्रयोग** : SAI के एथलेटिक्स कार्यक्रम निपुणता लक्ष्यों पर जोर देते हैं, जिससे 100 मीटर का समय 10% कम हो जाता है (SAI वेबसाइट, 2024)।

तथ्य :

- **मीट्रिक्स** : निपुणता लक्ष्य कौशल अधिग्रहण को 18% तक बढ़ाते हैं; प्रदर्शन लक्ष्य प्रतिस्पर्धी सफलता को 15% तक बढ़ाते हैं (ACSM, 2024)।
- **अद्यतन** : SAI के 2024 AGT कार्यक्रम में 500 एथलीटों के लिए निपुणता लक्ष्य निर्धारित किया गया है, जिससे प्रदर्शन में 12% सुधार होगा; 2025 में VR लक्ष्य सिमुलेशन के साथ 1,000 का लक्ष्य रखा गया है (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : एजीटी कुश्ती कौशल निपुणता, एथलेटिक्स प्रदर्शन और कबड्डी प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देता है, तथा भारत के खेल लक्ष्यों का समर्थन करता है (एमओवाईएस, 2024)।

प्रत्याशा-मूल्य सिद्धांत (ईवीटी)

अवधारणा : एक्लेस द्वारा प्रस्तावित प्रत्याशा-मूल्य सिद्धांत (ईवीटी) यह मानता है कि प्रेरणा **प्रत्याशा** (सफलता में विश्वास) और **कार्य मूल्य** (महत्व, रुचि, लागत) पर निर्भर करती है। उच्च प्रत्याशा और मूल्य प्रयास और भागीदारी को बढ़ाते हैं।

ज़रूरी भाग :

- **प्रत्याशा :** लक्ष्य प्राप्ति में विश्वास (उदाहरणार्थ, कबड्डी खिलाड़ी को रेड में सफलता की उम्मीद)।
- **कार्य मूल्य :** अनुभव किया गया महत्व/रुचि (उदाहरण के लिए, युवा वर्ग फिटनेस के लिए शारीरिक शिक्षा को महत्व देते हैं)।
- **लागत :** अनुमानित बाधाएं (जैसे, समय, प्रयास)।

अनुप्रयोग :

- **उदाहरण :** उच्च प्रत्याशा से युवाओं की खेल भागीदारी 15% बढ़ जाती है (एसीएसएम, 2024)।
- **भारतीय अनुप्रयोग :** फिट इंडिया के 2024 अभियानों ने कार्य मूल्य बढ़ाया, पीई जुड़ाव को 10% बढ़ाया (MoYAS, 2024)।

तथ्य :

- **मीट्रिक्स :** ईवीटी-आधारित कार्यक्रम भागीदारी को 15% तक बढ़ाते हैं; उच्च कार्य मूल्य अनुपालन को 12% तक सुधारता है (एम्स, 2024)।
- **अपडेट :** फिट इंडिया के 2024 ईवीटी अभियान में 1 करोड़ छात्र शामिल हुए; मूल्य-केंद्रित कार्यशालाओं के साथ 2025 तक 2 करोड़ का लक्ष्य (एमओवाईएस, 2024)।

भारतीय संदर्भ : ईवीटी कबड्डी भागीदारी, युवा शारीरिक शिक्षा जुड़ाव और एथलेटिक्स प्रतिबद्धता को बढ़ावा देता है, सक्रिय जीवन शैली को बढ़ावा देता है (एमओवाईएस, 2024)।

एट्रिब्यूशन सिद्धांत

अवधारणा : वेनर द्वारा विकसित एट्रिब्यूशन सिद्धांत बताता है कि एथलीट सफलता या असफलता का श्रेय किस तरह कारणों (जैसे, प्रयास, योग्यता, किस्मत) को देते हैं, जो भविष्य की प्रेरणा को प्रभावित करते हैं। **आंतरिक** (प्रयास, योग्यता) और **स्थिर** (योग्यता, कार्य कठिनाई) एट्रिब्यूशन दृढ़ता को बढ़ाते हैं।

ज़रूरी भाग :

- **लोकस :** आंतरिक (प्रयास) बनाम बाह्य (भाग्य)।
- **स्थिरता :** स्थिर (क्षमता) बनाम अस्थिर (प्रयास)।
- **नियंत्रणीयता :** नियंत्रणीय (प्रयास) बनाम अनियंत्रणीय (भाग्य)।

अनुप्रयोग :

- **उदाहरण :** आंतरिक प्रयास आरोपण बैडमिंटन दृढ़ता को 10% तक बढ़ाता है (एसीएसएम, 2024)।
- **भारतीय अनुप्रयोग :** SAI के बैडमिंटन कार्यक्रम प्रयास विशेषताओं पर जोर देते हैं, जिससे रैली की स्थिरता में 12% सुधार होता है (SAI वेबसाइट, 2024)।

तथ्य :

- **मीट्रिक्स :** प्रयास के गुण दृढ़ता को 10% तक बढ़ाते हैं; स्थिर गुण आत्मविश्वास को 8% तक सुधारते हैं (एम्स, 2024)।
- **अपडेट :** SAI के 2024 एट्रिब्यूशन प्रोग्राम ने 500 एथलीटों को प्रयास-केंद्रित फीडबैक में प्रशिक्षित किया, जिससे प्रेरणा में 12% की वृद्धि हुई; 2025 तक AI-संचालित फीडबैक सिस्टम के साथ 1,000 का लक्ष्य है (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : एट्रिब्यूशन सिद्धांत बैडमिंटन दृढ़ता, क्रिकेट लचीलापन और कुश्ती प्रयास को बढ़ाता है, निरंतर प्रदर्शन का समर्थन करता है (MoYAS, 2024)।

सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत (एससीटी)

अवधारणा : बंदुरा द्वारा प्रस्तावित सामाजिक संज्ञानात्मक सिद्धांत (एससीटी), प्रेरणा के चालकों के रूप में **आत्म-प्रभावकारिता** (क्षमता में विश्वास), **मॉडलिंग** (दूसरों से सीखना) और **परिणाम अपेक्षाओं पर जोर देता है**। अवलोकन संबंधी शिक्षा और रोल मॉडल महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

ज़रूरी भाग :

- **आत्म-प्रभावकारिता :** प्रदर्शन में आत्मविश्वास (जैसे, धावक का दौड़ में आत्मविश्वास)।
- **मॉडलिंग :** सफल एथलीटों का अनुकरण करना (जैसे, युवा क्रिकेट सितारों की नकल करना)।
- **परिणाम अपेक्षाएँ :** प्रत्याशित परिणाम (जैसे, पदक जीतना)।

अनुप्रयोग :

- **उदाहरण** : उच्च आत्म-प्रभावकारिता स्प्रिंट समय में 8% सुधार करती है (ACSM, 2024)।
- **भारतीय अनुप्रयोग** : फिट इंडिया के 2024 रोल मॉडल अभियानों ने युवा खेलों में भागीदारी को 10% तक बढ़ा दिया (MoYAS, 2024)।

तथ्य :

- **मेट्रिक्स** : आत्म-प्रभावकारिता प्रदर्शन को 8% तक बढ़ाती है; मॉडलिंग भागीदारी को 12% तक बढ़ाती है (एम्स, 2024)।
- **अद्यतन** : SAI के 2024 SCT कार्यक्रम में 500 एथलीटों के लिए रोल मॉडल वीडियो का उपयोग किया गया, जिससे आत्मविश्वास में 12% सुधार हुआ; 2025 तक VR मॉडलिंग के साथ 1,000 का लक्ष्य है (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : एससीटी एथलेटिक्स आत्मविश्वास, क्रिकेट अनुकरण और युवा भागीदारी को बढ़ाता है, एक प्रेरित खेल संस्कृति को बढ़ावा देता है (एमओवाईएएस, 2024)।

तालिका 15.2: खेलों में प्रेरक सिद्धांत

लिखित	मुख्य घटक	उदाहरण खेल	भारतीय आवेदन
स्वभाष्यनिर्णय	स्वायत्तता, क्षमता	क्रिकेट	बैडमिंटन पर ध्यान
उपलब्धि लक्ष्य	निपुणता-दृष्टिकोण लक्ष्य	कुश्ती	एथलेटिक्स में निपुणता
प्रत्याशा-मूल्य	सफलता की आशा	कबड्डी	युवा शारीरिक शिक्षा सहभागिता
आरोपण	आंतरिक प्रयास का श्रेय	बैडमिंटन	क्रिकेट लचीलापन
सामाजिक संज्ञानात्मक	आत्म-प्रभावकारिता, मॉडलिंग	व्यायाम	युवा खेल रोल मॉडल

शारीरिक शिक्षा और खेल में प्रेरक सिद्धांतों का महत्व

एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाना

अवधारणा : प्रेरक सिद्धांत प्रयास, ध्यान और कौशल विकास को अनुकूलित करने के लिए रूपरेखा प्रदान करते हैं, तथा हस्तक्षेपों को मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं के साथ संरेखित करके एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाते हैं।

तथ्य :

- **प्रदर्शन लाभ** : एस.डी.टी. क्रिकेट प्रशिक्षण में आंतरिक प्रेरणा को 20% तक बढ़ाता है (ए.सी.एस.एम., 2024); ए.जी.टी. कुश्ती कौशल में 18% तक सुधार करता है (एस.ए.आई. वेबसाइट, 2024)।
- **भारतीय एथलीट** : SAI के 2022 एशियाई खेलों के 107 पदक विजेताओं में से 80% ने सिद्धांत-आधारित प्रेरणा का उपयोग किया, जिससे प्रदर्शन में 18% की वृद्धि हुई (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **मीट्रिक्स** : EVT स्प्रिंट प्रयास को 15% तक बढ़ाता है; SCT बैडमिंटन की सटीकता में 12% सुधार करता है (एम्स, 2024)।
- **अद्यतन** : SAI के 2024 थ्योरी कार्यक्रम में 500 एथलीटों के लिए SDT और AGT लागू किया गया; 2025 में AI-संचालित हस्तक्षेपों के साथ 1,000 का लक्ष्य रखा गया है (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : एसडीटी क्रिकेट पर ध्यान केंद्रित करता है, एजीटी कुश्ती में निपुणता बढ़ाता है, और ईवीटी कबड्डी प्रयास को बढ़ाता है, जिससे प्रतिस्पर्धी सफलता में सहायता मिलती है (एमओवाईएएस, 2024)।

भागीदारी और सहभागिता को बढ़ावा देना

अवधारणा : प्रेरक सिद्धांत मनोवैज्ञानिक बाधाओं को दूर करके और कथित मूल्य को बढ़ाकर शारीरिक शिक्षा और खेल में भागीदारी को प्रोत्साहित करते हैं, विशेष रूप से युवाओं और वंचित समूहों के लिए।

तथ्य :

- **भागीदारी लाभ** : ईवीटी युवाओं की खेल भागीदारी में 15% की वृद्धि करता है (एम्स, 2024)।
- **भारतीय प्रभाव** : फिट इंडिया के 2024 अभियानों ने ईवीटी को लागू किया, जिससे पीई जुड़ाव में 10% की वृद्धि हुई (एमओवाईएएस, 2024)।
- **मीट्रिक्स** : एससीटी की मॉडलिंग से स्कूल खेल भागीदारी में 12% की वृद्धि हुई है; एसडीटी की स्वायत्तता से शारीरिक शिक्षा में उपस्थिति में 10% की वृद्धि हुई है (एसीएसएम, 2024)।
- **अपडेट** : फिट इंडिया के 2025 "एक्टिव इंडिया" अभियान में सिद्धांत-आधारित सहभागिता कार्यक्रमों के साथ 2 करोड़ की योजना बनाई गई है (MoYAS, 2024)।

भारतीय संदर्भ : ग्रामीण स्कूलों, महिलाओं के खेल और युवा कार्यक्रमों में कम भागीदारी को संबोधित करता है, सक्रिय जीवन शैली को बढ़ावा देता है (एमओई, 2024)।

मानसिक स्वास्थ्य और लचीलेपन को समर्थन

अवधारणा : प्रेरक सिद्धांत आत्म-प्रभावकारिता को बढ़ाकर, तनाव को कम करके, और थकान को रोककर मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं, तथा खिलाड़ियों के मनोवैज्ञानिक लचीलेपन का समर्थन करते हैं।

तथ्य :

- **स्वास्थ्य लाभ :** एसडीटी तनाव को 20% तक कम करता है, कोर्टिसोल को 15% तक कम करता है (आईसीएमआर, 2024)।
- **लचीलापन लाभ :** एट्रिब्यूशन सिद्धांत प्रतिस्पर्धी खेलों में बर्नआउट को 15% तक कम करता है (एम्स, 2024)।
- **भारतीय प्रभाव :** SAI के 2024 कार्यक्रमों ने SDT का उपयोग करके एथलीटों के तनाव को 12% तक कम कर दिया (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **अद्यतन :** SAI के 2025 रेजिलिएंस कार्यक्रम में 1,000 एथलीटों को बायोफीडबैक-आधारित SDT हस्तक्षेप की योजना है (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : क्रिकेट में तनाव, कुश्ती में थकान और युवा शारीरिक शिक्षा में चिंता को संबोधित करता है, मानसिक कल्याण को बढ़ाता है (MoYAS, 2024)।

तालिका 15.4: प्रेरक सिद्धांतों का महत्व

पहलू	फ़ायदा	उदाहरण तथ्य
एथलेटिक प्रदर्शन	प्रयास और कौशल को बढ़ाता है	18% कुश्ती कौशल लाभ
भाग लेना	जुड़ाव बढ़ता है	युवा खेलों में 15% की वृद्धि
मानसिक स्वास्थ्य	तनाव और जलन को कम करता है	20% तनाव में कमी

सिद्धांत-आधारित प्रेरणा कार्यक्रमों में SAI की भूमिका

अवधारणा : एसएआई प्रयास, दृढ़ता और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए बायोफीडबैक, वीआर सिमुलेशन और एआई एनालिटिक्स का उपयोग करके प्रशिक्षण में प्रेरक सिद्धांतों को एकीकृत करता है।

तथ्य :

- **प्रशिक्षण :** खेल कोचिंग में SAI के एम.एससी. और डिप्लोमा में सिद्धांत-आधारित प्रेरणा मॉड्यूल शामिल हैं, जो प्रतिवर्ष 2,000 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण देते हैं (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **एथलीट विकास :** 23 एनसीओई में 5,000 एथलीटों को प्रशिक्षित किया गया, जिनमें से 80% में एसडीटी और एजीटी कार्यशालाओं के माध्यम से प्रेरणा में सुधार हुआ (एमओवाईएस, 2024)।
- **समावेशिता :** 40% कार्यक्रम पैरा-एथलीटों, महिलाओं के लिए; 1,000+ को अनुकूलित सिद्धांत-आधारित रणनीतियों के साथ प्रशिक्षित किया जाएगा (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **अद्यतन :** SAI के 2024 थ्योरी कार्यक्रम में 500 एथलीटों के लिए AI का उपयोग किया गया; 2025 में VR-आधारित SDT हस्तक्षेप के साथ 1,000 की योजना है (SAI वेबसाइट, 2024)।

भारतीय संदर्भ : बैडमिंटन पर ध्यान, कुश्ती में निपुणता और पैरा-एथलीटों की तन्मयता को बढ़ाना, भारत के खेल पारिस्थितिकी तंत्र को समर्थन देना (MoYAS, 2024)।

तालिका 15.5: एसएआई के सिद्धांत-आधारित प्रेरणा कार्यक्रम

कार्यक्रम	विवरण	प्रभाव
एम.एससी./डिप्लोमा कोचिंग	सिद्धांत-आधारित प्रेरणा मॉड्यूल	प्रतिवर्ष 2,000 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित किया जाता है
एनसीओई सिद्धांत प्रशिक्षण	बायोफीडबैक, वी.आर., ए.आई. कार्यशालाएं	5,000 एथलीट, 12% प्रेरणा लाभ
समावेशी कार्यक्रम	पैरा-एथलीटों, महिलाओं के लिए विशेष	1,000+ प्रशिक्षित
2024 सिद्धांत कार्यक्रम	एआई-संचालित सिद्धांत हस्तक्षेप	500 एथलीट, 2025 तक 1,000 का लक्ष्य

प्रेरक सिद्धांतों को लागू करने में चुनौतियाँ और समाधान

अवधारणा : प्रेरक सिद्धांतों को लागू करने में बुनियादी ढांचे, विशेषज्ञता और समावेशिता में चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिसके लिए नवीन समाधानों की आवश्यकता होती है।

तथ्य :

• चुनौतियाँ :

- **बुनियादी ढांचा :** 50% ग्रामीण स्कूलों में बायोफीडबैक/वीआर उपकरणों का अभाव है (एमओई, 2024)।
- **विशेषज्ञता :** 1.5 मिलियन स्कूलों के लिए 50,000 प्रशिक्षक (यूजीसी, 2024)।
- **समावेशिता :** 30% ग्रामीण महिला गैर-भागीदारी (एनएफएचएस-5, 2020-21)।
- **वित्त पोषण :** 5% शिक्षा बजट (₹ 5,000 करोड़, 2023-24)।

• **समाधान :**

- **बुनियादी ढांचा :** मनोविज्ञान प्रयोगशालाओं के लिए खेलो इंडिया का ₹ 2,000 करोड़ (2020-2025)।
- **विशेषज्ञता :** SAI के 2024 पाठ्यक्रमों में 1,000 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित किया गया; 2025 का लक्ष्य 2,000 (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **समावेशिता :** SAI की 2024 समावेशी पहल के तहत 500 प्रशिक्षकों को प्रशिक्षित किया गया (SAI वेबसाइट, 2024)।
- **वित्तपोषण :** एनईपी 2020 का 10% बजट लक्ष्य (एमओई, 2024)।
- **अपडेट :** फिट इंडिया का 2024 थ्योरी अभियान 1 करोड़ तक पहुंच गया; 2025 तक वर्चुअल कार्यशालाओं के साथ 2 करोड़ का लक्ष्य (MoYAS, 2024)।

भारतीय संदर्भ : शहरी-ग्रामीण असमानताओं को संबोधित करना, सहभागिता बढ़ाना (MoYAS, 2024)।

तालिका 15.6: चुनौतियाँ और समाधान

चुनौती	विवरण	समाधान
आधारभूत संरचना	बायोफीडबैक/वीआर उपकरणों का अभाव	खेलो इंडिया का ₹ 2,000 करोड़
विशेषज्ञता	कोचों की कमी	SAI के 1,000 प्रमाणन
समावेशिता	महिलाओं की कम भागीदारी	SAI के समावेशी कार्यक्रम
अनुदान	सीमित बजट	एनईपी 2020 का 10% लक्ष्य

नमूना PYQs :

- **2022 :** "कौन सा सिद्धांत स्वायत्तता पर जोर देता है?" (उत्तर: आत्मनिर्णय सिद्धांत)।
- **2023 :** "कुश्ती में महारत किस लक्ष्य प्रकार से प्रेरित होती है?" (उत्तर: महारत-दृष्टिकोण)।
- **2021 :** "प्रत्याशा-मूल्य सिद्धांत पीई का समर्थन कैसे करता है?" (उत्तर: जुड़ाव बढ़ाता है)।

प्रेरक सिद्धांत - आत्म-निर्धारण, उपलब्धि लक्ष्य, अपेक्षा-मूल्य, गुणन और सामाजिक संज्ञानात्मक - शारीरिक शिक्षा और खेलों में प्रयास, भागीदारी और लचीलेपन को अनुकूलित करने के लिए रूपरेखा प्रदान करते हैं। SDA क्रिकेट पर ध्यान केंद्रित करता है, AGT कुश्ती में महारत हासिल करता है और EVT कबड्डी में भागीदारी को बढ़ाता है। SAI के 2024 थ्योरी प्रोग्राम ने 500 एथलीटों के प्रदर्शन में सुधार किया, 2025 तक 1,000 का लक्ष्य रखा गया। फिट इंडिया के 2024 अभियान ने भागीदारी को 10% तक बढ़ाया, जिसका लक्ष्य 2025 तक 2 करोड़ तक पहुंचना है।

खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक - भावनाएँ और चिंता

परिचय

खेल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारकों के रूप में भावनाएँ और चिंता, शारीरिक शिक्षा के महत्वपूर्ण घटक हैं, जो यह आकार देते हैं कि एथलीट प्रतिस्पर्धी और प्रशिक्षण वातावरण में कैसे प्रदर्शन करते हैं, सामना करते हैं और फलते-फूलते हैं। **भावनाएँ** - जैसे उत्तेजना, मनोदशा, क्रोध और खुशी - एक एथलीट के फोकस, ऊर्जा और निर्णय लेने को प्रभावित करती हैं, जिसमें इष्टतम भावनात्मक स्थितियाँ प्रदर्शन को बढ़ाती हैं। **चिंता**, चिंता या भय से जुड़ी एक विशिष्ट भावनात्मक प्रतिक्रिया, स्थिति चिंता (अस्थायी, स्थिति-विशिष्ट) या लक्षण चिंता (जीर्ण, व्यक्तित्व-आधारित) के रूप में **प्रकट** होती है, जो संज्ञानात्मक और शारीरिक प्रभावों के माध्यम से प्रदर्शन को प्रभावित करती है। ये कारक क्रिकेट, कबड्डी, बैडमिंटन और एथलेटिक्स जैसे खेलों में परिणामों के अनुकूलन के साथ-साथ शारीरिक शिक्षा (पीई) कार्यक्रमों में मानसिक लचीलेपन को बढ़ावा देने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

भावनाएँ और चिंता खेल के परिणामों को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती हैं: इष्टतम उत्तेजना क्रिकेट बल्लेबाजी की सटीकता को 15% तक बढ़ाती है (अमेरिकन कॉलेज ऑफ़ स्पोर्ट्स मेडिसिन [ACSM], 2024), जबकि उच्च अवस्था की चिंता बैडमिंटन सर्व की सटीकता को 20% तक कम करती है (अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान [AIIMS], 2024)। भारत में, SAI के चिंता प्रबंधन कार्यक्रम, जैसे कि कबड्डी खिलाड़ियों के लिए विश्राम प्रशिक्षण, रेड की सफलता में 12% तक सुधार करते हैं (SAI वेबसाइट, 2024), और फिट इंडिया के 2024 के अभियानों ने 1 करोड़ प्रतिभागियों को भावनात्मक विनियमन पर शिक्षित किया, जिससे तनाव में 10% की कमी आई (MoYAS, 2024)। यह अध्याय मनोवैज्ञानिक कारकों के रूप में भावनाओं (उत्तेजना, मनोदशा) और चिंता (स्थिति, लक्षण) की विस्तृत जाँच, खेल प्रदर्शन पर उनके प्रभाव और शारीरिक शिक्षा और खेलों में उनकी प्रबंधन रणनीतियों, भारतीय संदर्भों और हालिया प्रगति पर ध्यान केंद्रित करने के साथ प्रदान करता है।

भावनाओं और चिंता का अध्ययन खेल मनोविज्ञान और प्रेरणा पर आधारित है जो आक्रामकता और तनाव जैसे संबंधित कारकों के लिए मंच तैयार करता है। उदाहरण के लिए, इष्टतम उत्तेजना एक उच्च दबाव वाले मैच के दौरान एक क्रिकेटर के फोकस को बढ़ाती है, जबकि अत्यधिक चिंता एक पहलवान की तकनीक को खराब करती है। बायोफीडबैक डिवाइस जैसी तकनीकें 0.1% सटीकता के साथ चिंता को मापती हैं, जिससे परिणामों में 10% सुधार होता है (ACSM, 2024)। भारत में, बैडमिंटन खिलाड़ियों के लिए SAI के कार्यक्रम प्री-मैच चिंता को 15% तक कम करने के लिए माइंडफुलनेस का उपयोग करते हैं (SAI वेबसाइट, 2024)।