

**Impact
Factor
3.025**

ISSN 2349-638x

Refereed And Indexed Journal

**AAYUSHI
INTERNATIONAL
INTERDISCIPLINARY
RESEARCH JOURNAL
(AIIRJ)**

Monthly Publish Journal

VOL-IV

ISSUE-IV

APR.

2017

Address

• Vikram Nagar, Boudhi Chouk, Latur.
• Tq. Latur, Dis. Latur 413512 (MS.)
• (+91) 9922455749, (+91) 9158387437

Email

• aiirjpramod@gmail.com
• aayushijournal@gmail.com

Website

• www.aiirjournal.com

CHIEF EDITOR – PRAMOD PRAKASHRAO TANDALE

कनिष्ठ महाविद्यालयातील खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळताना येणाऱ्या मानसिक ताण- तणावाचा अभ्यास

आर. एस. देवकाते.

शारीरिक शिक्षण संचालक
महात्मा फुले नुतन महाविद्यालय
मिरजगाव ता. कर्जत जि. अ.नगर

गोषवारा :

आज आधुनिक काळात मानवी जीवन हे खुप धकाधकीचे, ताण-तणाव पुर्ण बनलेले दिसून येते. याला क्रीडा क्षेत्र ही अपवाद नाही. आज खेळाडू देखील विविध स्पर्धा खेळत असताना तो अनेक ताण-तणावाला सामोरे जात असतो. म्हणूनच संशोधकाने कनिष्ठ महाविद्यालयातील खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळताना येणाऱ्या मानसिक ताण- तणावाचा अभ्यास केला. यामध्ये संशोधकाने बारामती तालुक्यातील २३ कनिष्ठ महाविद्यालयांपैकी १० महाविद्यालयांची निवड हेतुपुरस्सर न्यादर्श पध्दतीने केली असून यासाठी संशोधकाने सर्वेक्षणात्मक संशोधन पध्दतीचा वापर केला आहे. त्यासाठी संशोधकाने प्रश्नावली तयार केली.त्या आधारे त्यांना येणाऱ्या ताण-तणावा संबंधी त्यांची मते जाणून घेतली व प्राप्त माहितीच्या आधारे शेकडेवारी या संख्याशास्त्रीय साधनाआधारे माहितीचे विश्लेषण, कोष्टकीकरण, व अर्थनिर्वचन केले.खेळाडू स्पर्धेतील यशाबद्दल चिंता करित असतो,स्पर्धा, सामने खेळत असताना प्रंचड तणावाखाली खेळत असतो, त्याच्या कार्यमानावर प्रेक्षक, पालक, गर्दीचा परिणाम होतो त्याचबरोबर बलाढ्य प्रतिस्पर्धी संघाविषयी त्याच्या मनात भितीही असते. यातुन सावरण्यासाठी क्रीडामार्गदर्शकाने समुपदेशकाची भुमिका बजावुन खेळाडूचे क्रीडा कार्यमान उच्चतम पातळीपर्यंत कसे प्राप्त होईल याबरोबरच खेळाचा आनंदही कसा प्राप्त करता येईल अशी दृष्टी जाणकार क्रीडा मार्गदर्शकाने सतत ठेवली पाहिजे

महत्वाच्या संज्ञा : समुपदेशक, न्यादर्श, मानसिक ताण, तणाव अर्थनिर्वचन, प्रतिस्पर्धी

प्रस्तावना :

आधुनिक काळात जीवनाची गती प्रचंड वाढली आहे. जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रामध्ये अनपेक्षितपणे बदल घडून येत आहेत. स्पर्धा वाढली आहे.राग,लोभ,मत्सर व द्वेष यामुळे सुसंवाद व सामंजस्य अवघड झाले आहे.निश्चित काम करणाऱ्या सर्व व्यक्तित्या बाबतीत त्यांच्या कामाचा व्याप वाढला आहे.कामाच स्वरूप निरंतर बदलते आहे,जबाबदाऱ्या वाढल्या आहेत.व नवनवीन आव्हाने निर्माण होत आहेत.तुलनेने व्यक्तीची संसाधने अपुरी आहेत. व्यक्तित्वजवळ असलेली संसाधने आणि त्या व्यक्तीच्या जबाबदाऱ्या यामध्ये असंतुलन निर्माण झाल्यामुळे व्यक्तित्या जीवनात तणाव उत्पन्न होतात.मानवाला त्याच्या उत्क्रांतीपासून तणावात्मक परिस्थितीला सामोरे जावे लागले आहे.एखादे काम करताना आपल्याला पाहिजे ते यश मिळेल की नाही याबद्दलच्या शक्यअशक्यतेची आपल्या मनातील परिमाणे सतत बदलत असतात. तणावपुर्ण वातावरणात आज नेटाने उभे राहण्यासाठी आवश्यक असणारा महत्वाचा

घटक म्हणजे शारीरिक आरोग्य होय. कारण मानसिक आरोग्याचा शारीरिक आरोग्याशी अतिशय निकटचा संबंध असतो. चिंता करणे वा न करणे, अति चिंतातुर जंतु होणे. हे व्यक्तीमत्वाचे घटक मानण्यात आले आहेत.

खेळाडूंचे कार्यमान हे शारीरिक व मानसिक गोष्टींवर अवलंबून असते. बऱ्याचदा त्याची शारीरिक क्षमता चांगली असते परंतु मानसिकदृष्ट्या तो कमी पडतो. भिती, चिंता, ताणतणावाला बळी पडल्यामुळे खेळाडू आपले कार्यमान दाखविण्यात अपयशी ठरतात.

प्रस्तुत संशोधनात अशाच प्रकारच्या खेळाडूंच्या कार्यमानावर ताण-तणाव, चिंता यांचा कसा परिणाम होतो. याची सविस्तर चर्चा केलेली आहे. यासाठी संशोधकाने कनिष्ठ महाविद्यालयातील खेळाडू विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या मानसिक ताण तणावाचा अभ्यास केला आहे.

समस्या स्पष्टीकरण :

क्रीडा क्षेत्राशी अत्यंत निगडित व प्रभावशाली घटक म्हणून संशोधकाने कनिष्ठ महाविद्यालयातील खेळाडू विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या मानसिक ताण तणावाचा अभ्यास हा विषय निवडलेला आहे. कारण कनिष्ठ महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांचे वय हे शैक्षणिक विकासाबरोबरच क्रीडा विकासात प्राविण्य मिळविण्यासाठी समर्थ असू शकते परंतु खेळत असताना प्रचंड ताणतणाव, भिती व चिंताग्रस्त असतात. चिंतेचा प्रत्यक्ष शारीरिक हालचालींवर परिणाम होतो. परिणामी खेळाडूंच्या कार्यमानावर परिणाम होतो.

सदर विषयाची निवड करताना संशोधक बारामती तालुक्यातील रहिवाशी असल्यामुळे त्या परिसरात खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळत असताना येणाऱ्या ताण-तणाव, चिंतेचा त्यांच्या कार्यमानावर काय परिणाम होतो हे व्यक्तीगत व सुलभपणे अभ्यासता येते. या उद्देशाले या ठिकाणाची निवड केली आहे.

गरज व महत्व :

आज क्रीडा जगाताशी संबंधित असणारा अत्यंत जवळचा प्रश्न म्हणजे खेळाडूंना येणारा ताण तणाव हा होय. मग तो सरावाशी संबंधित असो. त्या शारीरिक तंदुरस्ती विषयी असो. वा प्रत्येक्ष स्पर्धेत खेळण्याविषयी असो. हे जाणून घेऊन त्यावर उपाय योजण्याची गरज खऱ्या अर्थाने आज निर्माण झाली. वय वर्षे १७ ते १९ या वयातील खेळाडूंना त्याचे शालेय अभ्यासक्रम पूर्ण करण्याबरोबरच क्रीडा स्पर्धेतील कामगिरी देखिल करावी लागत असते. विविध क्रीडा स्पर्धा खेळाडूंच्या लागत असतात. त्यामध्ये त्यांना त्यांच्या कार्यमान, यश अपयश, बलाढ्य प्रतिस्पर्धी संघाविषयी भिती, अशा विविध प्रकारच्या ताण-तणावांना कसे सामोरे जातात हे जाणून घेण्याची गरज होती म्हणून संशोधकाने या विषयाची निवड केली आहे.

या संशोधकाच्या माध्यमातून खेळाडू विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या ताण-तणावाचा अभ्यास केल्यामुळे त्यांचा ताणतणावाला कशा प्रकारे सामोरे जाता येईल याविषयी समुपदेशन करता येईल.

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये :

१. खेळाडूंच्या कार्यमानावर ताणाचा / चिंतेचा होणारा परिणाम अभ्यासणे.
२. खेळाडूंचे कार्यमानावर ताणाचा परिणाम कोणत्या प्रकारचा परिणाम होतो हे अभ्यासणे.
३. ताण, चिंता व खेळ यांच्या सहसंबंधाचा अभ्यास करणे.

अभ्यासाची कार्यपध्दती :

सदर संशोधनासाठी संशोधकाने सर्वेक्षण संशोधन पध्दतीचा वापर केला आहे. मोठ्या समुहातील गुणधर्म, संबंध आणि प्रक्रिया ह्या प्रातिनिधीक नमुन्यात उपस्थित केलेल्या आहेत. अशा नमुन्यात सर्वेक्षण करून संशोधकाने खेळाडूंच्या कार्यमानावर ताण तणावाचा कसा परिणाम होतो याचा अभ्यास केला आहे. नमुन्याचा अभ्यास करून त्यातून निष्पन्न झालेली फलिते मोठ्या समुहाला लागू करणे सर्वेक्षणामुळे शक्य होते. म्हणून संशोधकाने प्रस्तुत संशोधनासाठी सर्वेक्षण पध्दतीचा वापर केला आहे.

जनसंख्या व न्यादर्श :

जनसंख्या :

बारामती तालुक्यामध्ये एकूण २३ कनिष्ठ महाविद्यालये असून त्यातील बारामती तालुक्यातील सर्व कनिष्ठ महाविद्यालयांचा समावेश संशोधकाने जनसंख्या म्हणून घेतली आहे.

न्यादर्श :

संशोधकाने संभाव्य न्यादर्श प्रकरातील हेतुपुरस्कर न्यादर्श पध्दतीची निवड केली असून. बारामती तालुक्यातील एकूण १० कनिष्ठ महाविद्यालयातील एकूण ३० खेळाडू विद्यार्थ्यांचा समावेश संशोधकाने न्यादर्श म्हणून निवड केला आहे. ही निवड करताना संशोधकाने, बारामती तालुक्यातील तालुकास्तर ते राज्यस्तरावरील स्पर्धेत खेळाडू विद्यार्थ्यांची निवड केली आहे. हे करत असताना ग्रामिण भागातील व शहरी भागातील कनिष्ठ महाविद्यालये त्याचबरोबर अनुदानित तत्वावर व विनाअनुदानित तत्वावर चालणाऱ्या कनिष्ठ महाविद्यालये यांचाही समावेश केला आहे.

संशोधनाची साधने : सदर संशोधनासाठी संशोधकाने पुढील संशोधनाच्या साधनांचा उपयोग केला आहे.

१. निरीक्षण: संशोधनासाठी संशोधकानासाठी बारामती तालुक्यातील तालुकास्तर ते राज्यस्तरावरील स्पर्धेत खेळाडू सामना खेळत असताना अनियमित स्वरूपाने समस्येच्या संदर्भात संशोधकास ज्या गोष्टीचे निरीक्षण करता येईल त्या सर्व गोष्टींचे निरीक्षण केले आहे.
२. प्रश्नावली

अ). खेळाडू विद्यार्थ्यांसाठी समस्येच्या संबंधीत व क्रीडा स्पर्धा यांचा परस्पर संबंध असणारी प्रश्नावली तयार केली.

ब). सदर संशोधनासाठी वापरलेली प्रश्नावली अचुक व वैध व्हावी यासाठी विविध स्वरूपाचे वाचन, संशोधन पध्दतीची पुस्तके, अहवाल, नियतकालिके यांचे वाचन केले व मानसशास्त्र तज्ञांचे मार्गदर्शन घेतले.

क). मानसोपचार तज्ञ, मानसशास्त्रज्ञ, प्राध्यापक, अधिष्ठाता यांना प्रश्नावलीचा कच्चा आराखडा दाखवून चर्चा करून प्रश्नाचे स्वरूप या विषयी अनौपचारिक चर्चा केली.

माहिती विश्लेषण साधने :

सदर संशोधनासाठी संशोधकान मिळावलेली माहिती पुढील प्रकारची आहे.

अ). संख्यात्मक माहिती : ही माहिती वस्तुनिष्ठ स्वरूपाची असून यावर संख्याशास्त्रीय प्रक्रियेमध्ये शेकडेवारी व मध्यमानाचा वापर केला आहे.

शेकडा प्रमाणाचा अर्थ लावताना शेकडा प्रमाणाचे खालील अर्थ प्रमाणभूत मानले आहेत.

१. ५० % किंवा त्यापेक्षा कमी असल्यास त्या घटकाचे अस्तित्व असमाधानकारक.
२. ५१ % ते ७९% असल्यास असल्यास त्या घटकाचे अस्तित्व समाधानकारक.
३. ८०% पेक्षा जास्त असल्यास असल्यास त्या घटकाचे अस्तित्व समाधानकारक.

माहितीचे संकलन, विश्लेषण, कोष्टकीकरण व अर्थ निर्वचन :

कनिष्ठ महाविद्यालयातील खेळाडू विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या मानसिक ताणाचा अभ्यास या विषयाला अनुसरून संशोधकाने खेळाडू विद्यार्थ्यांना प्रश्नावली दिली व त्याचे संकलन विश्लेषण कोष्टकीकरण व अर्थनिर्वचन पुढील प्रमाणे केले आहे.

कोष्टक क्र.१

खेळ खेळताना यश मिळेल याबद्दल चिंता

प्रतिसाद	प्रतिसादक संख्या	शेकडा प्रमाण
चिंता वाटते	२४	८०%
चिंता वाटत नाही	०६	२०%
एकूण	३०	१००%

निरीक्षण व अभिप्राय : वरील कोष्टकात असे दिसून येते की,

१. ८० % खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळ खेळताना चिंता व ताणतणाव वाटत असतो.
२. २० % खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळ खेळताना चिंता व ताणतणाव वाटत नाही

अर्थनिर्वचन :

वरील निरीक्षणावरून असा निष्कर्ष निघतो की, एकतृतीयांश खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळ खेळताना यश मिळेल याबद्दल चिंता वाटते.

कोष्टक क्र.२**पराभवाची भिती (अपयशाची भिती वाटते)**

प्रतिसाद	प्रतिसादक संख्या	शेकडा प्रमाण
भिती वाटते	२८	९४%
भिती वाटत नाही	०२	०६%
एकूण	३०	१००%

निरीक्षण व अभिप्राय : वरील कोष्टकात असे दिसून येते की,

१. ९४% खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळ खेळताना पराभवाची भिती किंवा अपयशाची भिती वाटत असते
२. केवळ ०६% खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळ खेळताना पराभवाची भिती किंवा अपयशाची भिती वाटत नाही

अर्थनिवर्चन : वरील कोष्टकावरून असा निष्कर्ष निघतो की, जवळजवळ सर्वच खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळ खेळताना पराभवाची भिती किंवा अपयशाची भिती वाटत असते.

कोष्टक क्र.३**स्वतःच्या आक्रमकतेमुळे इतरांना इजा होण्याची भिती .**

प्रतिसाद	प्रतिसादक संख्या	शेकडा प्रमाण
इतरांना इजा होण्याची भिती वाटते	१७	५७%
इतरांना इजा होण्याची भिती वाटत नाही	१३	४३%
एकूण	३०	१००%

निरीक्षण व अभिप्राय : वरील कोष्टकात असे दिसून येते की,

१. निम्या पेक्षा जास्त खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळ खेळताना स्वतःच्या आक्रमकतेमुळे इतरांना इजा होण्याची भिती वाटत असते
२. निम्या पेक्षा कमी खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळ खेळताना स्वतःच्या आक्रमकतेमुळे इतरांना इजा होण्याची भिती वाटत नाही.

अर्थनिवर्चन : वरील कोष्टकावरून असा निष्कर्ष निघतो की, बहुतांश खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळ खेळताना स्वतःच्या आक्रमकतेमुळे इतरांना इजा होण्याची भिती वाटते.

कोष्टक क्र.४**प्रेक्षकांचा व गर्दीचा कार्यमानावर धनात्मक / ऋणात्मक परिणाम**

प्रतिसाद	प्रतिसादक संख्या	शेकडा प्रमाण
धनात्मक परिणाम होतो	१५	५०%
ऋणात्मक परिणाम होतो	१५	५०%
एकूण	३०	१००%

निरीक्षण व अभिप्राय : वरील कोष्टकात असे दिसून येते की, प्रेक्षकांचा व गर्दीचा खेळाडूंच्या कार्यमानावर धनात्मक व ऋणात्मक परिणाम हा सारखाच होत असतो.

अर्थनिवर्चन : वरील कोष्टकावरून असा निष्कर्ष निघतो की, खेळाडूंच्या कार्यमानावर प्रेक्षकांचा व गर्दीचा नकारात्मक व सकात्मक परिणाम हा सारखाच होत असतो. असे दिसते.

कोष्टक क्र.५**क्रीडा मार्गदर्शकाचे दडपण**

प्रतिसाद	प्रतिसादक संख्या	शेकडा प्रमाण
दडपण येते	२९	९७%
दडपण येत नाही	०१	०३%
एकूण	३०	१००%

निरीक्षण व अभिप्राय : वरील कोष्टकात असे दिसून येते की, सर्वच खेळाडूंना क्रीडा मार्गदर्शकाचे दडपण असते असे दिसते.

अर्थनिवर्चन : वरील निरीक्षणावरून खेळाडूवर असा निष्कर्ष निघतो की, खेळाडूवर क्रीडा मार्गदर्शकाचा दबाव असतो हे स्पष्ट होते.

कोष्टक क्र.६**आपल्या पेक्षा वरचढ संघाविषयी चिंता, दबाव व भिती**

प्रतिसाद	प्रतिसादक संख्या	शेकडा प्रमाण
वरचढ संघाविषयी चिंता, दबाव व भिती वाटते	१८	६०%
वरचढ संघाविषयी चिंता, दबाव व भिती वाटत नाही	१२	४०%
एकूण	३०	१००%

निरीक्षण व अभिप्राय : वरील कोष्टकात असे दिसून येते की, निम्या पेक्षा जास्त खेळाडू आपल्या पेक्षा वरचढ संघाविषयी चिंता, दबाव व भिती दडपण घेतात.

अर्थनिवर्चन : वरील निरीक्षणावरून निम्या पेक्षा जास्त खेळाडू हे प्रतिस्पर्धी संघ बलाढ्य असल्यास दडपणाखाली खेळतात.

कोष्टक क्र.७**स्पर्धेत खेळताना पालक उपस्थित असल्यास दडपण**

प्रतिसाद	प्रतिसादक संख्या	शेकडा प्रमाण
पालक उपस्थित असल्यास दडपण येत नाही	०५	१५%
पालक उपस्थित असल्यास दडपण येते	२५	८५%
एकूण	३०	१००%

निरीक्षण व अभिप्राय : वरील कोष्टकात असे दिसून येते की, एकतृतीयांश खेळाडूंना त्यांचे पालक उपस्थित असल्यास दडपण येत

अर्थनिवर्चन : वरील निरीक्षणावरून, एकतृतीयांश पेक्षा जास्त खेळाडू त्यांचे पालक उपस्थित असल्यास दडपण खेळतात

कोष्टक क्र.८

स्वतःच्या सराव मैदानाचा स्पर्धेच्या वेळी फायदा होतो का?

प्रतिसाद	प्रतिसादक संख्या	शेकडा प्रमाण
स्वतःच्या सराव मैदानाचा स्पर्धेच्या वेळी फायदा होतो	२१	७३%
स्वतःच्या सराव मैदानाचा स्पर्धेच्या वेळी फायदा होत नाही	०९	२७%
एकूण	३०	१००%

निरीक्षण व अभिप्राय : वरील कोष्टकात असे दिसून येते की, एकतृतीयांश खेळाडू स्वतःच्या सराव मैदानाचा स्पर्धेच्या वेळी फायदा होतो असे सांगतात

अर्थनिवर्चन : वरील निरीक्षणावरून असे दिसून येते की, स्वतःच्या मैदानामुळे खेळाडूंचा आत्मविश्वास वाढलेला आपणाला दिसून येतो.

कोष्टक क्र.९

योग्य कार्यमानास आपले वय/ शारीरिक हालचालींचा परिणाम होईल याबद्दल चिंता

प्रतिसाद	प्रतिसादक संख्या	शेकडा प्रमाण
योग्य कार्यमाना बद्दल चिंता वाटते	१८	६०%
योग्य कार्यमाना बद्दल चिंता वाटत नाही	१२	४०%
एकूण	३०	१००%

निरीक्षण व अभिप्राय : वरील कोष्टकात असे दिसून येते की,

१. ६०% खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळ खेळताना त्यासंबंधित खेळासाठी त्यांचे वय साथ देईल असे वाटत नाही.

२. ४०% खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळ खेळताना त्यासंबंधित खेळासाठी त्यांचे वय साथ देईल अशी खात्री वाटते.

अर्थनिवर्चन : वरील कोष्टकावरून असा निष्कर्ष निघतो की, बहुतांशी खेळाडूंना त्यांच्या खेळावर वयाचा / शारीरिक हालचालींचा परिणाम होईल असे वाटते.

कोष्टक क्र.१०

सामना खेळताना प्रेक्षक, गर्दीचा ताणतणाव, भिती

प्रतिसाद	प्रतिसादक संख्या	शेकडा प्रमाण
प्रेक्षक, गर्दीचा ताणतणाव, भिती वाटते	२८	९४%
प्रेक्षक, गर्दीचा ताणतणाव, भिती वाटत नाही	०२	०६%
एकूण	३०	१००%

निरीक्षण व अभिप्राय : वरील कोष्टकात असे दिसून येते की, जवळजवळ सर्वांनाच सामना खेळताना प्रेक्षक, गर्दीचा त्यांच्या कार्यमानावर होतो असे वाटते.

अर्थनिवर्चन : वरील निरीक्षणावरून असे दिसून येते की, प्रेक्षक, गर्दीचा त्यांच्या कार्यमानावर होतच असतो.

निष्कर्ष: कनिष्ठ महाविद्यालयातील खेळाडू विद्यार्थ्यांना खेळताना येणाऱ्या मानसिक ताण-तणावाचा अभ्यास या विषयाला अनुसरून संशोधकने खेळाडू विद्यार्थ्यांना प्रश्नावली देऊन माहितीचे संकलन, विश्लेषण, कोष्टकीकरण, निरीक्षण अर्थनिर्वचन केले त्यारून प्रमुख निष्कर्ष पुढीलप्रमाणे सांगता येतील.

१. खेळाडू खेळत असताना बऱ्याचदा आपल्याला यश मिळेळ की नाही याबद्दल चिंता करीत असतो.
२. सर्वसाधारणपणे खेळाडू स्पर्धा, सामने खेळत असताना प्रंचड तणावाखाली खेळत असतो.
३. आपल्या खेळामुळे इतर खेळाडूंना दुखापत होईल याचही त्याला चिंता असते.
४. खेळाडूच्या कार्यमानावर प्रेक्षक, पालक, गर्दीचा परिणाम होत असतो.
५. प्रतिस्पर्धी संघ जर बलाढ्य असेल तर त्याचे मानसिक मनोधैर्य खचते व तणावाखाली खेळतो.

शिफारशी :

अशा रितीने खेळाडूची चिंता, भिती ताणतणावाचे निवारण, सराव काळातच क्रीडा मार्गदर्शकाच्या आनंदी आश्वासक उपस्थितीमध्ये त्या त्या कौशल्याच्या संदर्भात सहज नियंत्रित होत जाणे आवश्यक होईल. जर क्रीडा मार्गदर्शकाने खेळाडूंच्या चिंतेची विशेष चिन्हे लक्षात घ्यावीत. खेळाडूच्या कार्यमानावर ही सतत लक्ष ठेवावे. क्रीडा मार्गदर्शकाने असा सतत प्रयत्न करावा की खेळाडू चिंता विरहीत खेळतील. दुश्चिंता टाळतील. खेळाडू उच्च क्रीडा कार्यमान प्राप्त करण्याबरोबरच खेळाचा आनंदही प्राप्त करतील इतरांनाही देतील अशी दृष्टी जाणकार क्रीडा मार्गदर्शकाने सतत ठेवावी.

संदर्भ सुची :

- आलेगावकर प.म, प्रगत क्रीडामानसशास्त्रज्ञ, कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन पुणे २०००
आगलावे प्र., संशोधन पध्दतीशास्त्र व तंत्रे, विद्या प्रकाशन, पुणे २०००
पलसाने म.न., उपयोजित मानसशास्त्र, कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन पुणे २००३०
कदम चा. फ. शैक्षणिक संख्याशास्त्र, नुतन प्रकाशन पुणे १९९४