

एथलेटिक्स खिलाड़ियों में मानसिक दृढ़ता और प्रेरणा के स्तर का विश्लेषण

¹ViKas, ²Dr. Vishnu Parmar & ³ Dr. R.K. Dhaka

¹ Research Scholar, (Physical Education),
^{2,3} Research Guide, Bhagwant University, Ajmer

Email.- vikasphysical@yahoo.com

Phy. Edu. Res. Paper-Accepted 10 March 2024

Pub.: Dt. 30 May 2024

सारांश

एथलेटिक्स में शीर्ष प्रदर्शन के लिए शारीरिक क्षमता के साथ-साथ मानसिक दृढ़ता और प्रेरणा का संतुलित स्तर आवश्यक है। मानसिक दृढ़ता, जिसमें आत्मविश्वास, लचीलापन, लक्ष्य-केंद्रितता और तनाव प्रबंधन शामिल हैं, एथलीटों को चुनौतियों और असफलताओं का सामना करने में सक्षम बनाती है। यह प्रतिस्पर्धात्मक दबाव में स्थिर प्रदर्शन और दीर्घकालिक सफलता की कुंजी है। वहीं, प्रेरणा आंतरिक (खेल का आनंद, व्यक्तिगत संतुष्टि) और बाह्य (पुरस्कार, सामाजिक मान्यता) कारकों से प्रभावित होती है, जो एथलीटों की निरंतरता और समर्पण को बनाए रखती है। इस अध्ययन में ट्रेक एंड फील्ड खिलाड़ियों की मानसिक दृढ़ता और प्रेरणा के स्तर का विश्लेषण करते हुए प्रशिक्षण, अनुभव, सामाजिक समर्थन, लक्ष्य निर्धारण और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि जैसे प्रमुख कारकों की पहचान की गई है। मानसिक दृढ़ता को मापने के लिए प्रश्नावली, साक्षात्कार और स्व-रिपोर्ट स्केल जैसे मनोवैज्ञानिक उपकरणों का उपयोग किया गया, जबकि प्रेरणा के विभिन्न स्रोतों को समझने हेतु मात्रात्मक एवं गुणात्मक शोध विधियाँ अपनाई गईं। निष्कर्षतः, एथलीटों के समग्र विकास के लिए मानसिक प्रशिक्षण कार्यक्रम, योग, ध्यान और मनोवैज्ञानिक परामर्श को प्रशिक्षण का अभिन्न अंग बनाने की आवश्यकता है। साथ ही, कोचिंग रणनीतियों में प्रेरणा बढ़ाने वाले तत्वों को शामिल करना तथा पारिवारिक एवं सामाजिक समर्थन प्रणाली को मजबूत करना भी महत्वपूर्ण है। यह अध्ययन एथलेटिक्स में मनोवैज्ञानिक कौशल के महत्व को रेखांकित करता है, जो खिलाड़ियों को उत्कृष्टता की ओर अग्रसर करने में सहायक है।

शब्दकुंजी— मानसिक दृढ़ता, प्रेरणा, एथलेटिक्स, आत्मविश्वास, तनाव प्रबंधन, प्रतिस्पर्धात्मक दबाव, आंतरिक प्रेरणा, बाह्य प्रेरणा, मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण, कोचिंग रणनीतियाँ, ट्रेक एंड फील्ड, खेल मनोविज्ञान।

परिचय

एथलेटिक्स में सफलता प्राप्त करने के लिए केवल शारीरिक क्षमता ही पर्याप्त नहीं होती, बल्कि मानसिक दृढ़ता और प्रेरणा का उच्च स्तर भी अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। मानसिक दृढ़ता से तात्पर्य उस सामर्थ्य से है जो एक खिलाड़ी को चुनौतियों, असफलताओं और दबाव के बावजूद अपने लक्ष्यों पर केंद्रित रखती है, जबकि प्रेरणा वह आंतरिक या बाह्य बल है जो उन्हें निरंतर प्रयास करने के लिए प्रेरित करती है। एथलीटों के प्रदर्शन में इन दोनों तत्वों की भूमिका को विभिन्न अध्ययनों में रेखांकित किया गया है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि शारीरिक प्रशिक्षण के साथ-साथ मानसिक तैयारी भी उतनी ही आवश्यक है। मानसिक दृढ़ता खिलाड़ियों को प्रतिस्पर्धा के दौरान तनाव को प्रबंधित करने, आत्मविश्वास बनाए रखने और लंबे समय तक अनुशासन के साथ अभ्यास जारी रखने में सहायता प्रदान करती है। वहीं, प्रेरणा का स्तर यह निर्धारित करता है कि कोई एथलीट कितनी लगन और समर्पण के साथ अपने लक्ष्यों की ओर अग्रसर होगा। इस संदर्भ में, यह विश्लेषण एथलेटिक्स खिलाड़ियों में मानसिक दृढ़ता और प्रेरणा के स्तर को समझने का प्रयास करेगा तथा यह जानने का प्रयास करेगा कि ये कारक उनके प्रदर्शन को किस प्रकार प्रभावित करते हैं। इसके साथ ही, यह अध्ययन उन रणनीतियों पर भी प्रकाश डालेगा जिनके माध्यम से खिलाड़ी अपनी मानसिक मजबूती और प्रेरणा को बढ़ाकर अपने खेल में उत्कृष्टता प्राप्त कर सकते हैं।

शोध के उद्देश्य

- एथलेटिक्स खिलाड़ियों में मानसिक दृढ़ता के स्तर का मूल्यांकन करना तथा इसके प्रमुख निर्धारक कारकों की पहचान करना।
- विभिन्न प्रकार की प्रेरणाओं (आंतरिक एवं बाह्य) का एथलीटों के प्रदर्शन पर पड़ने वाले प्रभाव का विश्लेषण करना।
- मानसिक दृढ़ता और प्रेरणा को बढ़ाने वाली प्रभावी रणनीतियों का सुझाव देना तथा उनकी प्रासंगिकता की जाँच करना।

एथलेटिक्स की परिभाषा

एथलेटिक्स, जिसे अक्सर ट्रैक और फील्ड खेल के नाम से भी जाना जाता है, दुनिया के सबसे पुराने और सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक है। यह एक ऐसा खेल समूह है जिसमें दौड़ने, कूदने, फेंकने और चलने

जैसी विभिन्न प्रतिस्पर्धाएँ शामिल होती हैं। इन स्पर्धाओं को मुख्य रूप से व्यक्तिगत, संयुक्त और टीम आधारित श्रेणियों में बाँटा जा सकता है।



एथलेटिक्स में निम्नलिखित खेल प्रतियोगिताओं को शामिल किया जाता है—

1. दौड़ (रनिंग इवेंट्स)— एथलेटिक्स में दौड़ की स्पर्धाएँ सबसे प्रमुख हैं, जिन्हें दूरी के आधार पर तीन भागों में बाँटा जा सकता है—

- स्प्रिंट (छोटी दूरी की दौड़)— इसमें 100 मीटर, 200 मीटर और 400 मीटर जैसी तेज़ गति वाली दौड़ें शामिल हैं।
- मध्यम दूरी की दौड़— 800 मीटर, 1500 मीटर और 3000 मीटर स्टीपलचेज़ जैसी स्पर्धाएँ इसमें आती हैं।
- लंबी दूरी की दौड़— 5000 मीटर, 10,000 मीटर और मैराथन (42.195 किमी) जैसी सहनशक्ति पर आधारित दौड़ें इस श्रेणी में आती हैं।

इसके अलावा, रिले दौड़ भी होती हैं, जैसे 4×100 मीटर और 4×400 मीटर रिले, जहाँ चार धावकों की टीम एक-एक करके बैटन पास करती है।

2. कूद (जंपिंग इवेंट्स)— कूद की स्पर्धाओं में एथलीट अपनी शक्ति और तकनीक से अधिक से अधिक दूरी या ऊँचाई तय करने का प्रयास करते हैं। इसमें शामिल हैं—

- लंबी कूद— जहाँ एथलीट एक ही छल्लांग में अधिकतम दूरी तय करने की कोशिश करते हैं।
- ट्रिपल जंप— इसमें धावक हॉप, स्टेप और जंप की तकनीक से तीन चरणों में कूदते हैं।
- ऊँची कूद— जहाँ एथलीट एक क्रॉसबार को बिना गिराए ऊपर से पार करने की कोशिश करते हैं।
- पोल वॉल्ट— इसमें एथलीट एक लंबे पोल की मदद से अधिकतम ऊँचाई तक कूदते हैं।

3. फेंकने वाली स्पर्धाएँ (थ्रोइंग इवेंट्स)— इन स्पर्धाओं में एथलीट विभिन्न उपकरणों को अधिकतम दूरी तक फेंकने का प्रयास करते हैं—

- शॉट पुट— भारी गेंद को धक्का देकर दूर फेंकना।
- डिस्कस थ्रो— एक चक्राकार डिस्क को फेंकना।
- भाला फेंक— एक नुकीले भाले को ज्यादा से ज्यादा दूरी तक फेंकना।
- हैमर थ्रो— एक भारी गोले को केबल से पकड़कर घुमाकर फेंकना। हैमर थ्रो का कुल वजन (सिर, तार और पकड़ सहित) पुरुषों के लिए 7.26 किग्रा (16 पाउंड) और महिलाओं के लिए 4 किग्रा (8.8 पाउंड) है।

4. चलने की स्पर्धाएँ (रेस वॉकिंग)— इसमें एथलीटों को दौड़ने के बजाय तेज़ चाल (रेस वॉकिंग) में प्रतिस्पर्धा करनी होती है, जहाँ उन्हें नियमानुसार एक पैर हमेशा ज़मीन पर रखना होता है।

एथलेटिक्स खिलाड़ियों में मानसिक दृढ़ता के स्तर का विश्लेषण

एथलेटिक्स खिलाड़ियों में मानसिक दृढ़ता का स्तर एक जटिल और बहुआयामी विषय है, जो केवल शारीरिक प्रशिक्षण से संबंधित नहीं है, बल्कि मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक पक्ष से भी गहराई से जुड़ा होता है। यह अध्ययन इस बात पर केंद्रित है कि किस प्रकार से मानसिक दृढ़ता, जो खिलाड़ियों की चुनौतियों और

असफलताओं का सामना करने की शक्ति है, विभिन्न कारकों जैसे प्रशिक्षण, अनुभव, प्रतिस्पर्धा स्तर और व्यक्तिगत विशेषताओं से प्रभावित होती है।

1. मानसिक दृढ़ता की परिभाषा— मानसिक दृढ़ता को एक खिलाड़ी की उस क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है, जिसके द्वारा वह कठिन परिस्थितियों, असफलताओं, मानसिक दबाव और तनाव का सामना करते हुए अपने लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्ध रहता है। यह मानसिक लचीलापन, आत्म-नियंत्रण, आत्म-प्रेरणा और सकारात्मक सोच का मेल है।

2. मानसिक दृढ़ता का प्रभाव— मानसिक दृढ़ता खिलाड़ी के प्रदर्शन, आत्म-विश्वास, मानसिक स्वास्थ्य और दीर्घकालिक सफलता को सीधे तौर पर प्रभावित करती है। मानसिक रूप से सशक्त खिलाड़ी कठिन चुनौतियों के बावजूद लगातार अच्छे प्रदर्शन में सक्षम होते हैं।

3. मानसिक दृढ़ता को प्रभावित करने वाले कारक—

- प्रशिक्षण— नियमित, सख्त और योजनाबद्ध प्रशिक्षण से मानसिक स्थिरता विकसित होती है।
- अनुभव— प्रतिकूल परिस्थितियों का अनुभव मानसिक दृढ़ता को मजबूती देता है।
- प्रतिस्पर्धा स्तर— उच्च स्तर की प्रतिस्पर्धा में भाग लेने वाले खिलाड़ी मानसिक रूप से अधिक सशक्त होते हैं।
- व्यक्तिगत गुण— आत्म-विश्वास, सकारात्मक दृष्टिकोण, अनुशासन, और लक्ष्य-केन्द्रित सोच जैसे गुण मानसिक दृढ़ता को प्रभावित करते हैं।

4. अध्ययन की प्रक्रिया— मानसिक दृढ़ता का विश्लेषण आमतौर पर विभिन्न खेलों और विभिन्न स्तरों पर खेलने वाले खिलाड़ियों की तुलना करके किया जाता है। अध्ययन में उनके प्रदर्शन, मानसिक प्रतिक्रिया और परिस्थितियों से निपटने की रणनीतियों का विश्लेषण शामिल होता है।

5. अनुभव की भूमिका— जिन खिलाड़ियों ने अतीत में खेल से संबंधित कठिनाइयों, जैसे चोट, हार या मानसिक दबाव का सामना किया है, वे इन अनुभवों से मानसिक रूप से अधिक मजबूत बनते हैं। यह अनुभव उन्हें भविष्य की चुनौतियों का बेहतर तरीके से सामना करने योग्य बनाता है।

6. विषय-वस्तु और मापन के तरीके- मानसिक दृढ़ता को मापने के लिए विभिन्न मनोवैज्ञानिक उपकरणों का प्रयोग किया जाता है, जैसे-

- प्रश्नावली
- व्यक्तिगत साक्षात्कार
- स्व-रिपोर्ट स्केल

इन तरीकों से प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण सांख्यिकीय विधियों से किया जाता है, जिससे विभिन्न स्तरों पर मानसिक दृढ़ता में अंतर का पता लगाया जा सकता है।

मानसिक दृढ़ता एथलेटिक्स में सफलता की कुंजी है। यह खिलाड़ियों को न केवल लक्ष्य प्राप्ति में सहायता करती है, बल्कि उन्हें मानसिक रूप से संतुलित और प्रेरित बनाए रखती है। मानसिक दृढ़ता को बढ़ाने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मानसिक विकास, योग, ध्यान, और मनोवैज्ञानिक परामर्श को भी शामिल करना चाहिए। यह खिलाड़ियों की समग्र क्षमता और दीर्घकालिक खेल जीवन में सफलता सुनिश्चित करता है।

एथलेटिक्स खिलाड़ियों में प्रेरणा का विश्लेषण: एक समग्र दृष्टिकोण

एथलेटिक्स खिलाड़ियों के प्रदर्शन और सफलता में प्रेरणा की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। यह न केवल खेल में निरंतरता बनाए रखने में सहायक होती है, बल्कि मानसिक संतुलन और आत्मविश्वास को भी सुदृढ़ करती है। प्रेरणा एक गतिशील प्रक्रिया है, जो आंतरिक और बाहरी दोनों कारकों से प्रभावित होती है और समय के साथ बदलती भी रहती है।

प्रेरणा के प्रमुख कारक

1. आंतरिक प्रेरणा- यह प्रेरणा खिलाड़ी के भीतर से उत्पन्न होती है। इसमें खेल के प्रति प्रेम, आत्म-तुष्टि, आत्म-विकास और व्यक्तिगत उपलब्धियों की इच्छा जैसे कारक शामिल होते हैं। आंतरिक प्रेरणा वाले खिलाड़ी कठिन परिश्रम को आनंद की तरह देखते हैं और वे स्वयं की संतुष्टि के लिए बेहतर प्रदर्शन करने का प्रयास करते हैं।

2. बाहरी प्रेरणा— बाहरी प्रेरणा पुरस्कार, प्रशंसा, सामाजिक मान्यता और आर्थिक लाभ जैसे बाहरी कारकों पर निर्भर करती है। बहुत से एथलीट पुरस्कारों, मीडिया मान्यता या राष्ट्रीय प्रतिनिधित्व की इच्छा से प्रेरित होते हैं।

3. आत्म-प्रभावकारिता— एथलीटों का यह विश्वास कि वे अपने प्रयासों से सफलता प्राप्त कर सकते हैं, उन्हें मानसिक रूप से अधिक मजबूत और प्रेरित बनाता है। यह विश्वास उन्हें कठिनाई के समय हार मानने की बजाय अधिक प्रयास करने के लिए प्रेरित करता है।

4. लक्ष्य अभिविन्यास— प्रेरणा लक्ष्य आधारित होती है, चाहे वह व्यक्तिगत सुधार, प्रतिस्पर्धा जीतना या टीम के लिए योगदान देना हो। कुछ खिलाड़ी शकार्य—निपुणता अभिविन्यास के साथ काम करते हैं जबकि कुछ शहंकार आधारित या शउपलब्धि—उन्मुख दृष्टिकोण अपनाते हैं।

5. सामाजिक समर्थन— कोच, परिवार और साथियों से प्राप्त समर्थन प्रेरणा को बनाए रखने में सहायक होता है। जब कोई एथलीट मुश्किल दौर से गुजर रहा होता है, तो सामाजिक समर्थन उसे दोबारा प्रेरित करने में अहम भूमिका निभाता है।

प्रेरणा का विश्लेषण

1. मात्रात्मक और गुणात्मक दृष्टिकोण— प्रेरणा को समझने के लिए शोधकर्ता मात्रात्मक (जैसे प्रश्नावली, स्कोरिंग) और गुणात्मक (जैसे साक्षात्कार, केस स्टडी) दोनों तरीकों का उपयोग करते हैं। इससे प्रेरणा की गहराई से व्याख्या की जा सकती है।

2. व्यक्तिगत अंतर— हर एथलीट की प्रेरणा अलग होती है। किसी के लिए व्यक्तिगत लक्ष्य महत्वपूर्ण होते हैं, तो किसी के लिए सामाजिक मान्यता।

3. खेल के प्रकार का प्रभाव— एकल खेल (जैसे दौड़) और टीम खेल (जैसे रिले रेस) में प्रेरणा के स्रोतों में अंतर होता है। एकल खेलों में आत्मनिर्भरता प्रेरणा का आधार होती है, जबकि टीम खेलों में सहयोग और टीम भावना।

4. लिंग का प्रभाव— अनेक अध्ययनों में यह पाया गया है कि महिला एथलीटों में प्रेरणा का स्तर अक्सर पुरुषों से अधिक होता है, विशेषतः आंतरिक प्रेरणा के संदर्भ में।

5. सांस्कृतिक प्रभाव— संस्कृति, मूल्य प्रणाली और सामाजिक अपेक्षाएं भी प्रेरणा को प्रभावित करती हैं। विभिन्न देशों या क्षेत्रों में प्रेरणा के आधार भिन्न हो सकते हैं।

एथलेटिक्स खिलाड़ियों में प्रेरणा एक बहुआयामी और जटिल प्रक्रिया है। इसे केवल एक कारक से नहीं समझा जा सकता। यह विभिन्न व्यक्तिगत, सामाजिक और सांस्कृतिक तत्वों से मिलकर बनती है। एथलीटों की प्रेरणा को बनाए रखने के लिए उनके लक्ष्यों, आत्म-विश्वास, और सामाजिक समर्थन के बीच संतुलन बनाए रखना आवश्यक है। प्रशिक्षकों और खेल संगठनों को चाहिए कि वे प्रेरणा बढ़ाने वाले कारकों पर विशेष ध्यान दें ताकि खिलाड़ी लंबे समय तक ऊर्जावान और केंद्रित बने रहें।

निष्कर्ष

एथलेटिक्स में सफलता प्राप्त करने के लिए शारीरिक प्रशिक्षण के साथ-साथ मानसिक दृढ़ता और प्रेरणा का संतुलित विकास अत्यंत आवश्यक है। यह अध्ययन स्पष्ट करता है कि मानसिक दृढ़ता, जिसमें लचीलापन, आत्मविश्वास और तनाव प्रबंधन शामिल हैं, एथलीटों को प्रतिस्पर्धात्मक दबावों का सामना करने में सक्षम बनाती है। वहीं, आंतरिक प्रेरणा (खेल के प्रति प्रेम) और बाह्य प्रेरणा (पुरस्कार, मान्यता) का समन्वय खिलाड़ियों को निरंतर प्रयास हेतु प्रेरित करता है। प्रशिक्षण कार्यक्रमों में मानसिक कौशल विकास, योग, ध्यान और मनोवैज्ञानिक परामर्श को शामिल करने से इन गुणों को बढ़ाया जा सकता है। साथ ही, कोचिंग रणनीतियों में प्रेरणात्मक तत्वों और सामाजिक समर्थन प्रणाली को मजबूत करना भी महत्वपूर्ण है। अतः एथलीटों के समग्र विकास के लिए शारीरिक एवं मानसिक प्रशिक्षण का समन्वित दृष्टिकोण ही दीर्घकालिक सफलता की कुंजी है।

संदर्भ ग्रन्थ सुची

1. हसिह, वाई.सी., लू, एफ.जे.एच., गिल, डी.एल., सू, वाई.डब्ल्यू., वोंग, टी.एल., और कुआन, जी. (2023)। मानसिक दृढ़ता के खेल प्रदर्शन पर प्रभाव: एक सुरक्षा समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। अंतर्राष्ट्रीय खेल व्यायाम और मनोविज्ञान पत्रिका (इंटरनेशनल जर्नल ऑफ स्पोर्ट एंड एक्सरसाइज साइकोलॉजी), टेलर एंड फ्रांसिस द्वारा इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ स्पोर्ट साइकोलॉजी की ओर से प्रकाशित।
2. अकबर, ए., करीम, जेड.ए., जकारिया, जे., कुर्नियावान, आर., काहयानी, एफ.आई., द्वात्रा, एफ.डी., और रिनाल्डी। (2023)। उपलब्धि सुधार में मानसिक दृढ़ता की भूमिकारू छात्र-एथलीटों पर खेल विचारधारा

- का दृष्टिकोण। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ह्यूमन लेफ्ट एंड स्पोर्ट्स साइंसेज (इंटरनेशनल जर्नल ऑफ ह्यूमन मूवमेंट एंड स्पोर्ट्स साइंसेज), 11(6), 1376–1382।
3. ल्यू जी.सी., कुआन, जी., चिन, एन.एस., और हाशिम, एच.ए. (2019)। खेल में मानसिक दृढ़ता: सुरक्षा समीक्षा और भविष्य की दिशा। जर्मन जर्नल ऑफ स्केच एंड स्पोर्ट रिसर्च (जर्मन जर्नल ऑफ एक्सरसाइज एंड स्पोर्ट रिसर्च), 49(4), 381–395।
 4. अल्मागो, बी.जे., सैन्ज़-लोपेज़, पी., फ़िरो-सुरो, एस., और कोंडे, सी. (2020)। खिलाड़ियों में अनुभूत प्रदर्शन, आंतरिक प्रेरणा और निर्देश। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एनवायरनमेंटल रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ, 17(24), 9441।
 5. काउडेन, आर.जी. (2017)। खेल में मानसिक दृढ़ता और सफलता: एक समीक्षा और संभावनाएँ। द ओपन स्पोर्ट्स साइंसेज जर्नल (द ओपन स्पोर्ट्स साइंसेज जर्नल), 10(1), 1–14।
 6. पिंटो, ई. (2015)। महाराष्ट्र के व्यक्तिगत खेल और टीम खिलाड़ियों के बीच मानसिक दृढ़ता का एक अनोखा अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ अफीम एजुकेशन, फिटनेस एंड स्पोर्ट्स (इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन फिटनेस एंड स्पोर्ट्स), 4(4), 06–18।
 7. वेनबर्ग, आर. (2013)। मानसिक दृढ़ता: यह क्या है और इसे कैसे विकसित किया जाए। रेविस्टा दा एजुकेशन ऑफ फिजिका / यूईएम (रेविस्टा दा एडुकाकाओ फिसिका / यूईएम), 24(1), 1–10।
 8. गुच्चियार्डी, डी. एफ., हैनटन, एस., और मैलेट, सी. जे. (2012)। मानसिक दृढ़ता में प्रगतिशील माप: मानसिक दृढ़ता प्रश्नावली 48 का एक उदाहरण। खेल, व्यायाम और प्रदर्शन मनोविज्ञान, 1(3), 194–214।
 9. वैलेरंड, आर. जे. (2007)। खेल और शारीरिक गतिविधि में आंतरिक और बाहरी प्रेरणा: एक समीक्षा और भविष्य पर एक नज़र। हैंडबुक ऑफ स्पोर्ट साइकोलॉजी, 3, 59–83।
 10. क्लॉ, पी. जे., अर्ल, के., और सेवेल, डी. (2002)। मानसिक दृढ़ता: अवधारणा और इसका मापन। आई. कॉकरिल (एड.), सॉल्यूशन्स इन स्पोर्ट साइकोलॉजी (पृष्ठ 32–45) में।