



“तीरंदाजी एथलीटों के प्रदर्शन पर तनाव और चिंता का प्रभाव: कारण और समाधान”

¹Takke Ravindra Damodar, ²Dr. Manoj Nain & ³Dr. Vishnu Parmar

¹Research Scholar, (Physical Education), Bhagwant University Ajmer, Rajasthan, India

²Research Guide, Bhagwant University Ajmer, Rajasthan, India

Email Id: takkeravindrphd.bu@gmail.com

Phy. Edu. Res. Paper-Accept. Dt. 15 Dec. 2024
2025

Pub : Dt. 30 Jan.

सारांश— यह शोध पत्र तीरंदाजी एथलीटों के प्रदर्शन पर तनाव और चिंता के प्रभावों का विश्लेषण करता है, जिसमें इन मानसिक चुनौतियों के कारण और समाधान पर चर्चा की गई है। तीरंदाजी एक सटीक खेल है, जो अत्यधिक ध्यान, शांति और मानसिक स्थिरता की मांग करता है। हालांकि, तनाव और चिंता एथलीटों की क्षमता को प्रभावित करते हैं, जिससे उनकी एकाग्रता, शारीरिक तनाव और निर्णय लेने की क्षमता कमजोर हो जाती है। इस अध्ययन में उन मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर प्रकाश डाला गया है, जिनमें प्रदर्शन का दबाव, असफलता का भय और बाहरी अपेक्षाएँ शामिल हैं, जो तीरंदाजों में तनाव और चिंता को बढ़ाते हैं। इसके अलावा, इन मानसिक स्थितियों के प्रदर्शन पर प्रभावों, जैसे कि सटीकता में कमी, मांसपेशियों में जकड़न और नियंत्रण की हानि पर भी चर्चा की गई है।

इस शोध में मानसिक प्रशिक्षण, साँस लेने की तकनीक, सकारात्मक आत्म-वार्ता और तनाव प्रबंधन जैसी मुकाबला करने की रणनीतियों पर भी ध्यान दिया गया है। साथ ही, खेल मनोवैज्ञानिकों और कोचों की भूमिका को रेखांकित किया गया है, जो एथलीटों को मानसिक रूप से मजबूत बनाने में मदद करते हैं। अंत में, तनाव और चिंता को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करके तीरंदाजी एथलीटों के प्रदर्शन को बेहतर किया जा सकता है, जिससे वे उच्च स्तरीय सटीकता और निरंतरता बनाए रख सकते हैं।

शब्द कुंजी— तीरंदाजी, तनाव, चिंता, मानसिक प्रशिक्षण, प्रदर्शन, ध्यान केंद्रित करना, साँस लेने की तकनीक, आत्म-विश्वास, खेल मनोविज्ञान, कोचिंग, तनाव प्रबंधन, सटीकता आदि।



प्रस्तावना— तीरंदाजी एक ऐसा खेल है जिसमें शारीरिक क्षमता के साथ-साथ मानसिक दृढ़ता का भी महत्वपूर्ण योगदान होता है। इस खेल में खिलाड़ी की एकाग्रता, धैर्य और आत्म-नियंत्रण सर्वोपरि होते हैं, क्योंकि तीरंदाजी में सटीकता और ध्यान की आवश्यकता होती है। मानसिक दबाव और चिंता इस खेल में प्रदर्शन को गहराई से प्रभावित कर सकते हैं। तनाव और चिंता, चाहे व्यक्तिगत हो या प्रतियोगी वातावरण से उत्पन्न हो, एथलीट के मानसिक संतुलन को बाधित कर सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप प्रदर्शन में कमी आ सकती है।

इस शोध पत्र का मुख्य उद्देश्य तीरंदाजी एथलीटों के प्रदर्शन पर तनाव और चिंता के प्रभाव का विश्लेषण करना है। आजकल की प्रतिस्पर्धी दुनिया में खेलों में मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना अत्यधिक आवश्यक हो गया है, क्योंकि खिलाड़ियों को उच्च स्तर की उम्मीदों और दबाव का सामना करना पड़ता है। तीरंदाजी जैसे खेलों में, जहां हर छोटी गलती बड़े परिणाम दे सकती है, तनाव और चिंता एथलीट के मानसिक और शारीरिक प्रदर्शन पर गहरा असर डालते हैं।

इस शोध में न केवल तनाव और चिंता के कारणों की पहचान की जाएगी, बल्कि यह भी समझा जाएगा कि एथलीट किस प्रकार इन मानसिक चुनौतियों का सामना कर सकते हैं। इस अध्ययन का उद्देश्य यह भी है कि कोचों और खेल विशेषज्ञों को ऐसे समाधान प्रदान किए जाएं, जो तीरंदाजी एथलीटों को मानसिक स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से मजबूत बना सकें। इस प्रकार, यह अध्ययन न केवल तीरंदाजी के खेल में सुधार की संभावनाओं को उजागर करेगा, बल्कि एथलीटों के संपूर्ण मानसिक विकास में भी योगदान देगा।

तीरंदाजी एक सटीक खेल के रूप में परिचय

तीरंदाजी एक प्राचीन और सटीक खेल है, जिसमें धनुष और तीर का उपयोग करके लक्ष्य को भेदा जाता है। यह खेल न केवल शारीरिक क्षमता बल्कि मानसिक नियंत्रण और ध्यान केंद्रित करने की कला पर भी आधारित है। तीरंदाजी में खिलाड़ी को अपने लक्ष्य पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करना होता है, क्योंकि थोड़ी सी चूक या ध्यान का विचलन प्रदर्शन पर भारी असर डाल सकता है।



तीरंदाजी का महत्व केवल शारीरिक शक्ति में नहीं, बल्कि मानसिक धैर्य और संतुलन में है। इसमें खिलाड़ी को हवा, दूरी और अन्य कारकों को ध्यान में रखते हुए सटीकता के साथ तीर चलाना होता है। प्रतियोगिता के दौरान तीरंदाज को मानसिक तनाव और दबाव का सामना करना पड़ता है, जिससे उसकी मानसिक स्थिति और ध्यान का परीक्षण होता है। यही कारण है कि तीरंदाजी को एक सटीक और मानसिक रूप से चुनौतीपूर्ण खेल माना जाता है, जिसमें आत्म-नियंत्रण और धैर्य की प्रमुख भूमिका होती है।

शोध प्रपत्र के उद्देश्य

- 1 तीरंदाजी में तनाव और चिंता के कारण का पता लगाना।
- 2 प्रदर्शन पर तनाव और चिंता का प्रभाव के बारे में जानना।
- 3 समाधान और मुकाबला करने की रणनीतियों के बारे में जानना।

शोध कार्यप्रणाली

इस शोध के तहत तीरंदाजी एथलीटों के तनाव और चिंता के प्रभाव का आकलन करने के लिए एक सर्वेक्षण-आधारित अध्ययन किया गया। इसमें 100 राष्ट्रीय और राज्य स्तरीय तीरंदाजी



खिलाड़ियों का चयन किया गया, जिनकी उम्र 18 से 30 वर्ष के बीच थी। नमूना चयन में विविधता सुनिश्चित करने के लिए, खिलाड़ियों को उनके अनुभव, प्रदर्शन स्तर, और प्रशिक्षण घंटे के आधार पर विभाजित किया गया।

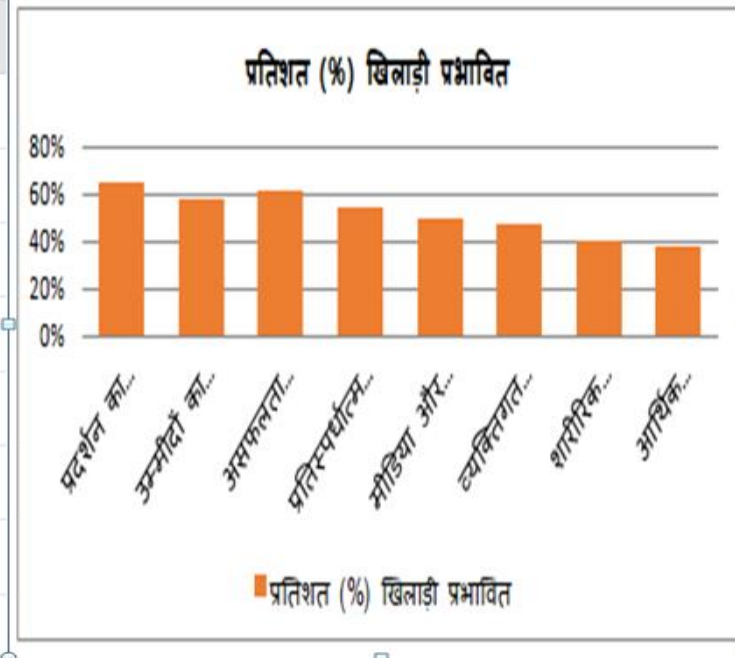
डाटा संग्रहण के लिए मानक उपकरणों का उपयोग किया गया, State-Trait Anxiety Inventory (STAI) और Perceived Stress Scale (PSS) का समावेश किया गया। खिलाड़ियों से उनके अभ्यास सत्रों और प्रतियोगिताओं के दौरान अनुभव किए गए तनाव और चिंता का विवरण लिया गया।

प्राप्त आंकड़ों का सांख्यिकीय विश्लेषण किया गया, जिसमें खिलाड़ियों के प्रदर्शन और मानसिक स्थिति के बीच संबंध को मापा गया। इसके साथ ही, कुछ खिलाड़ियों के व्यक्तिगत साक्षात्कार लिए गए ताकि तनाव और चिंता के प्रभाव को गहराई से समझा जा सके।

तीरंदाजी में तनाव और चिंता के कारण

तीरंदाजी जैसे सटीक खेलों में तनाव और चिंता के विभिन्न कारण होते हैं, जो खिलाड़ियों के प्रदर्शन को प्रभावित कर सकते हैं। खेल के दौरान मानसिक और शारीरिक संतुलन की आवश्यकता होती है, और जब एथलीटों को दबाव महसूस होता है, तो उनका प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है। तीरंदाजों में तनाव और चिंता के प्रमुख कारणों का आकलन करने के लिए निम्नलिखित डेटा एकत्रित किया गया है:

कारण	प्रतिशत (%) खिलाड़ी प्रभावित
प्रदर्शन का दबाव	65%
उम्मीदों का बोझ	58%
असफलता का डर	62%
प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण	55%
मीडिया और दर्शकों का दबाव	50%
व्यक्तिगत कारक (आत्म-सम्मान की कमी)	47%
शारीरिक चोट का डर	40%
आर्थिक दबाव और करियर की असुरक्षा	38%



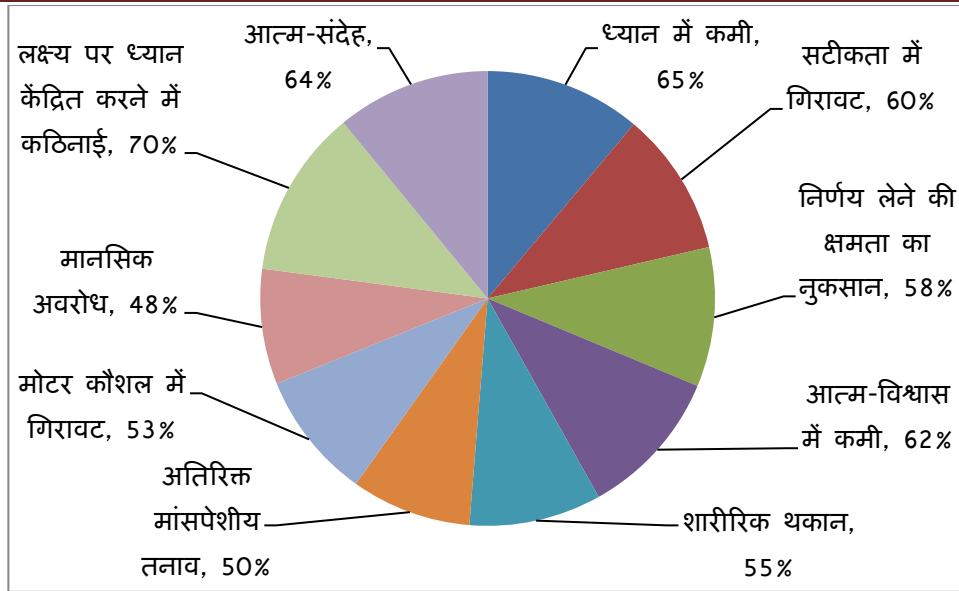
यह डेटा दर्शाता है कि तीरंदाजी एथलीटों में तनाव और चिंता के कारण विविध और जटिल होते हैं। प्रदर्शन का दबाव, असफलता का डर, और प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण मुख्य कारणों में से हैं। इस तरह के तनाव का प्रभाव खिलाड़ियों की मानसिक स्थिरता पर नकारात्मक असर डालता है, जिससे उनके खेल प्रदर्शन में गिरावट आ सकती है। इन कारणों के प्रति जागरूकता बढ़ाने और मानसिक प्रशिक्षण की तकनीकों को अपनाने से तीरंदाजी एथलीटों को उनके तनाव और चिंता को प्रबंधित करने में मदद मिल सकती है, जिससे उनके खेल में सुधार हो सके।

प्रदर्शन पर तनाव और चिंता का प्रभाव—

प्रदर्शन पर तनाव और चिंता का प्रभाव विशेष रूप से तीरंदाजी जैसे सटीक खेलों में गंभीर हो सकता है। तनाव और चिंता खिलाड़ियों की मानसिक और शारीरिक क्षमताओं को प्रभावित करती हैं, जो उनके प्रदर्शन को बाधित कर सकती हैं। यह प्रभाव कई पहलुओं में देखा जा सकता है, जैसे ध्यान की कमी, आत्मविश्वास में गिरावट, और शारीरिक नियंत्रण में समस्याएं। नीचे दिए गए डेटा में खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर तनाव और चिंता का प्रभाव संक्षेप में दर्शाया गया है:



प्रभाव का पहलू	खिलाड़ियों पर प्रभाव (%)	विवरण
ध्यान में कमी	65%	तनाव और चिंता खिलाड़ियों के ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को प्रभावित करती हैं, जिससे वे अपने लक्ष्य पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते।
सटीकता में गिरावट	60%	सटीकता में कमी के कारण खिलाड़ी निशाना चूक सकते हैं, जो उनके आत्म-विश्वास को और भी कमजोर करता है।
निर्णय लेने की क्षमता का नुकसान	58%	दबाव के क्षणों में तनाव निर्णय लेने की प्रक्रिया को धीमा कर देता है, जिससे खिलाड़ी सही निर्णय लेने में असमर्थ होते हैं।
आत्म-विश्वास में कमी	62%	तनाव से आत्म-विश्वास में गिरावट होती है, जिससे खिलाड़ी अपने ही कौशल पर विश्वास खोने लगते हैं, जिससे प्रदर्शन और अधिक प्रभावित होता है।
शारीरिक थकान	55%	मानसिक तनाव से शारीरिक ऊर्जा तेजी से समाप्त होती है, जिससे खिलाड़ी थकावट महसूस करते हैं और उनकी सहनशक्ति में कमी आ जाती है।
अतिरिक्त मांसपेशीय तनाव	50%	तनाव के कारण मांसपेशियों में अनावश्यक तनाव आ जाता है, जिससे तीरंदाज के शॉट की स्थिरता और सटीकता में बाधा आती है।
मोटर कौशल में गिरावट	53%	तनाव के कारण मोटर स्किल्स, जैसे हाथ और आँख के समन्वय, में गिरावट आती है, जिससे तीरंदाज का प्रदर्शन प्रभावित होता है।
मानसिक अवरोध	48%	तनाव खिलाड़ी के मन में मानसिक अवरोध उत्पन्न करता है, जिससे वे खुलकर और सहजता से प्रतिस्पर्धा नहीं कर पाते।
लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई	70%	अत्यधिक चिंता के कारण खिलाड़ी लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते, जिससे उनकी सटीकता और प्रदर्शन पर नकारात्मक असर पड़ता है।
आत्म-संदेह	64%	खिलाड़ी अपने आप पर और अपने कौशल पर संदेह करने लगते हैं, जिससे उनकी मानसिक स्थिति और खराब हो जाती है और प्रदर्शन पर बुरा असर पड़ता है।



इस तालिका में दिखाए गए आंकड़े तनाव और चिंता के खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर गहरे प्रभाव को उजागर करते हैं। ध्यान और सटीकता में कमी के साथ-साथ आत्मविश्वास की कमी, मोटर स्किल्स की गिरावट, और शारीरिक थकान जैसे प्रभाव खिलाड़ी की समग्र क्षमता को कमजोर कर सकते हैं। खिलाड़ी मानसिक अवरोध और आत्म-संदेह से जूझते हैं, जो उनकी मानसिक स्थिरता को और कमजोर करता है।

तनाव और चिंता को कम करने के लिए मानसिक प्रशिक्षण और ध्यान केंद्रित करने की तकनीकों का उपयोग महत्वपूर्ण हो सकता है, जिससे खिलाड़ी इन चुनौतियों का सामना कर सकें और अपने प्रदर्शन में सुधार कर सकें।

समाधान और मुकाबला करने की रणनीतियाँ

तीरंदाजी जैसे सटीक खेलों में तनाव और चिंता के प्रभावों को कम करने के लिए प्रभावी समाधान और मुकाबला करने की रणनीतियाँ आवश्यक हैं। ये रणनीतियाँ खिलाड़ियों को न केवल मानसिक दबाव से उबरने में मदद करती हैं, बल्कि उनके आत्म-विश्वास और प्रदर्शन को भी सुधारती हैं।



1. मानसिक प्रशिक्षण

मानसिक मजबूती तीरंदाजी के खेल में अत्यधिक महत्वपूर्ण होती है। खिलाड़ी नियमित रूप से मानसिक प्रशिक्षण, जैसे ध्यान, विजुअलाइजेशन, और सकारात्मक सोच का अभ्यास कर सकते हैं। इससे वे अपनी मानसिक स्थिति को स्थिर रख सकते हैं और प्रतिस्पर्धा के दौरान अपने ध्यान को बेहतर तरीके से नियंत्रित कर सकते हैं। विजुअलाइजेशन में खिलाड़ी अपने प्रदर्शन को कल्पना में देखते हैं, जिससे उन्हें तनाव और चिंता का सामना करने की तैयारी होती है।

2. सांस लेने की तकनीक

गहरी सांस लेने की तकनीक तनाव और चिंता को कम करने में प्रभावी होती है। यह शरीर और मस्तिष्क को शांत करती है और ध्यान को बढ़ाने में सहायक होती है। जब खिलाड़ी तनाव महसूस करते हैं, तो वे धीमी और गहरी सांस लेने का अभ्यास कर सकते हैं, जिससे उनके मनोवैज्ञानिक और शारीरिक तनाव में कमी आएगी। यह तकनीक प्रतिस्पर्धा के महत्वपूर्ण क्षणों में उन्हें स्थिर और केंद्रित बनाए रखती है।

3. सकारात्मक आत्म-वार्ता

आत्म-वार्ता एक शक्तिशाली उपकरण है, जिससे खिलाड़ी अपने आत्म-विश्वास को बढ़ा सकते हैं। सकारात्मक आत्म-वार्ता में खिलाड़ी अपने आपसे सकारात्मक बातें करते हैं, जैसे 'मैं इस चुनौती का सामना कर सकता हूँ,' 'मैं शांत हूँ और सटीक निशाना लगा सकता हूँ।' इस तरह की मानसिकता उन्हें कठिन परिस्थितियों में अपने आत्म-विश्वास को बनाए रखने में मदद करती है।

4. तनाव प्रबंधन

तनाव प्रबंधन की तकनीक, जैसे योग, ध्यान, और मांसपेशी विश्राम का अभ्यास खिलाड़ी को तनाव को नियंत्रित करने में मदद करता है। इन तकनीकों का नियमित अभ्यास मानसिक और शारीरिक तनाव को कम करने में सहायक हो सकता है, जिससे खिलाड़ी अपने खेल में बेहतर प्रदर्शन कर सकें।



5. कोचिंग और समर्थन

एक अच्छे कोच का मार्गदर्शन खिलाड़ियों के मानसिक और भावनात्मक स्थिति को संतुलित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कोच खिलाड़ियों के लिए सकारात्मक वातावरण बनाते हैं, जिससे वे खुलकर अपने तनाव और चिंता के बारे में बात कर सकते हैं और सही समाधान खोज सकते हैं।

खेल मनोवैज्ञानिकों और कोच की भूमिका

खेल मनोवैज्ञानिकों और कोचों की भूमिका तीरंदाजी जैसे मानसिक और शारीरिक सटीकता पर आधारित खेलों में अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। ये पेशेवर खिलाड़ी के मानसिक और भावनात्मक विकास में सहायक होते हैं, जिससे उन्हें तनाव और चिंता जैसी चुनौतियों से निपटने में मदद मिलती है।

1. खेल मनोवैज्ञानिकों की भूमिका

खेल मनोवैज्ञानिक खिलाड़ियों की मानसिक स्थिति को समझने और सुधारने में मदद करते हैं। वे तनाव, चिंता, और आत्म-संदेह जैसी मानसिक चुनौतियों से निपटने के लिए विशेष तकनीकों सिखाते हैं। मनोवैज्ञानिक खिलाड़ी के प्रदर्शन के दौरान उत्पन्न होने वाली नकारात्मक भावनाओं को पहचानते हैं और उन्हें सकारात्मक आत्म-वार्ता, विजुअलाइज़ेशन, और ध्यान जैसी तकनीकों के जरिए उनका प्रबंधन सिखाते हैं। खेल मनोवैज्ञानिक यह सुनिश्चित करते हैं कि खिलाड़ी मानसिक रूप से संतुलित रहें और प्रतिस्पर्धा के दौरान बेहतर प्रदर्शन कर सकें।

2. कोच की भूमिका

कोच खिलाड़ियों के तकनीकी और शारीरिक प्रशिक्षण के साथ-साथ उनके मानसिक विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कोच खिलाड़ियों के आत्मविश्वास को बढ़ाने और उनकी कमजोरियों पर काम करने में मदद करते हैं। वे तनावपूर्ण स्थितियों में खिलाड़ियों का मार्गदर्शन करते हैं और प्रतिस्पर्धा के दौरान उन्हें संयम बनाए रखने की रणनीतियाँ सिखाते हैं। इसके अलावा, कोच खिलाड़ियों के लिए एक सकारात्मक वातावरण का निर्माण करते हैं, जहां खिलाड़ी



अपने अनुभवों को साझा कर सकते हैं और सुधार की दिशा में काम कर सकते हैं।

खेल मनोवैज्ञानिक और कोच मिलकर खिलाड़ियों के मानसिक और शारीरिक प्रदर्शन को समग्र रूप से सुधारते हैं। उनकी संयुक्त भूमिका खिलाड़ियों को मानसिक रूप से मजबूत, आत्मविश्वासी और सटीक बनाती है, जो उन्हें उत्कृष्ट प्रदर्शन करने में मदद करती है।

निष्कर्ष— निष्कर्षतः, तीरंदाजी जैसे सटीक खेलों में तनाव और चिंता खिलाड़ियों के प्रदर्शन पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। तनाव और चिंता के कारण खिलाड़ी के ध्यान में कमी, आत्मविश्वास में गिरावट, शारीरिक और मानसिक थकावट, तथा निर्णय लेने की क्षमता में कमी देखने को मिलती है। यह प्रभाव न केवल खिलाड़ियों की मानसिक स्थिति को प्रभावित करता है, बल्कि उनकी शारीरिक क्षमता और खेल प्रदर्शन को भी बाधित करता है।

हालांकि, मानसिक प्रशिक्षण, साँस लेने की तकनीक, सकारात्मक आत्म-वार्ता, और तनाव प्रबंधन जैसी रणनीतियाँ खिलाड़ियों को इन चुनौतियों का सामना करने में सहायक होती हैं। इसके अतिरिक्त, खेल मनोवैज्ञानिकों और कोच की भूमिका खिलाड़ियों के मानसिक और भावनात्मक विकास में अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। वे खिलाड़ियों को मानसिक रूप से मजबूत बनाने और उनके आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करते हैं, जिससे वे तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकें।

अंततः, खिलाड़ियों के मानसिक स्वास्थ्य और प्रदर्शन के बीच एक मजबूत संबंध होता है, और तनाव और चिंता को नियंत्रित करके उनके प्रदर्शन में सुधार लाया जा सकता है। इससे न केवल खिलाड़ी मानसिक रूप से स्थिर रहते हैं, बल्कि उनकी शारीरिक क्षमता भी उच्च स्तर पर रहती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची—

- 1 एंडो, टी., सेकिया, एच., और राइमा, सी. (2023). मैचों और अभ्यासों के दौरान एथलीटों पर मनोवैज्ञानिक दबाव। एशियन जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट एंड एक्सरसाइज़ साइकोलॉजी, 3(3), 161–170.



- 2 टी., लेहर्ट, डी., पेक, ए., नून, एम., और कोर, ई. (2022). शीर्ष एथलीटों के तीरंदाजी प्रदर्शन पर संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन का प्रभाव— खेल—आत्मविश्वास और ध्यान के मध्यस्थ प्रभाव। फ्रंट साइकोलॉजी, 13, 860817. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.860817>
- 3 चेन, एच.—सी., — चांग, वाई.—के. (2021). तीरंदाजों में माइंडफुलनेस—आधारित हस्तक्षेप का शूटिंग प्रदर्शन और संज्ञानात्मक कार्यों पर प्रभाव। फ्रंट साइकोलॉजी, 12, 661961.
- 4 लो, डब्ल्यू.आर., बट, जे., फ्रीमैन, पी., स्टोकर, एम., और मेनार्ड, आई. (2022). प्रेशर ट्रेनिंग की प्रभावी डिलीवरीरू एथलीटों और खेल मनोवैज्ञानिकों के दृष्टिकोण। द स्पोर्ट साइकोलॉजिस्ट.
- 5 ओगावा, ए., और सेकिया, एच. (2016). अभ्यास और मनोवैज्ञानिक दबाव का इंटरपर्सनल समन्वय विफलताओं पर प्रभाव। परसेप्चुअल एंड मोटर स्किल्स, 122(3), 956—970.
- 6 मुरयामा, टी., और सेकिया, एच. (2015). खेलों में दबाव के तहत चोकिंग से संबंधित कारक और उनके बीच संबंध। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट एंड हेल्थ साइंस, 13, 1—16.
- 7 मैकके, बी., लेब्येवेट, आर., और वुल्फ, जी. (2012). बेहतर उम्मीदें दबाव के तहत प्रदर्शन में सुधार करती हैं। फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी, 3, 10.3389/चैलह.2012.00008.
- 8 कोजुमा, वाई. (2009). समुराई और विज्ञानरू जापान में खेल मनोविज्ञान। आर. शिंक और एस. हनराहन (संपादक), कल्चरल स्पोर्ट साइकोलॉजी (पृ. 205—217), ह्यूमन काइनेटिक्स, शैपेन, आईएल.
- 9 मैकके, जे., निवेन, ए., लावाली, डी., और व्हाइट, ए. (2008). यूके के ट्रैक एथलीटों के बीच तनाव के स्रोत। द स्पोर्ट साइकोलॉजिस्ट, 22, 143—163.
- 10 मेलालियू, डी.एस., नील, आर., हंटन, एस., और फ्लेचर, डी. (2009). खेल प्रदर्शनकर्ताओं में प्रतिस्पर्धी तनावरू प्रतिस्पर्धा पर्यावरण में अनुभव किए गए तनाव। जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट साइंसेज, 7, 729—744.



- 11 मुरयामा, टी., सेकिया, एच., और तनाका, वाई. (2010). खेलों में दबाव के तहत चोकिंग के तंत्रों का कारक विश्लेषण। एशियन जर्नल ऑफ़ एक्सरसाइज़ एंड स्पोर्ट साइंस, 7(1), 55–60.
- 12 निब्लिंग, एन., ओउडेन्स, आर.आर.डी., और डेनन, एच.ए. (2012). चिंता, संज्ञानात्मक माध्यमिक कार्य और विशेषज्ञता का निगाह व्यवहार और दूर निशाना कार्य प्रदर्शन पर प्रभाव। साइकोलॉजी ऑफ़ स्पोर्ट एंड एक्सरसाइज़, 13, 427–435.
- 13 न्यूवेन्डुइस, ए., और ओउडेन्स, आर.आर.डी. (2010). पुलिस अधिकारियों की हैंडगन शूटिंग व्यवहार पर चिंता का प्रभावरू एक पायलट अध्ययन। एंग्ज़ाइटी, स्ट्रेस, एंड कोपिंग, 23, 225–233.
- 14 न्यूवेन्डुइस, ए., और ओउडेन्स, आर.आर.डी. (2011). चिंता के साथ प्रशिक्षणरू पुलिस अधिकारियों के शूटिंग व्यवहार पर शॉर्ट- और लॉन्ग-टर्म प्रभाव। कॉग्निटिव प्रोसेसिंग, 12(3), 277–288.
- 15 ओटेन, एम. (2009). चोकिंग बनाम क्लच प्रदर्शनरू दबाव के तहत खेल प्रदर्शन का अध्ययन। जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट एंड एक्सरसाइज़ साइकोलॉजी, 31(5), 583–601.