



अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो स्पर्धेतील महिला खेळाडूंची स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास यांचा सहसंबंधात्मक अभ्यास

* प्रा. मनोज राजेंद्र हुमे व **आरती प्रकाश तिवारी

* असिस्टंट प्रोफेसर मॉडर्न कॉलेज शिवाजीनगर, पुणे-५

** एमआयटी एडीटी आर्ट्स, डिझाईन आणि टेक्नॉलॉजी युनिव्हर्सिटी लोणी काळभोर, पुणे.

सारांश:

सदर संशोधनाचा हेतू हा अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो स्पर्धेतील महिला खेळाडूंची स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास यांचा सहसंबंधात्मक अभ्यास हा होता. यासाठी अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ २०२३-२०२४ स्पर्धेतील एकूण १६ सहभागी संघांपैकी उपांत्य फेरीत पोहोचलेल्या ८ संघातील ११४ महिला खो-खो खेळाडूंची सहेतुक पद्धतीने निवड करण्यात आली. स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास या दोन्ही चाचण्यांचा उपयोग महिला खो-खो खेळाडूंची स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास मोजण्यासाठी उपयोग केला गेला व माहिती संकलित केली गेली. प्राप्त माहितीचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण करण्यासाठी वर्णनात्मक सांख्यिकीय मधील मध्यमान, प्रमाण विचलन, मध्यमानातील प्रमाणित त्रुटी तसेच सहसंबंधात्मक सांख्यिकी मध्ये पिअरसन सहसंबंध सहगुणक चाचणी या संख्याशास्त्रीय साधनांचा वापर करण्यात आला. महिला खो-खो खेळाडूंच्या स्पर्धापूर्व चिंतेचे मध्यमान ६५.३२ व मध्यमानातील प्रमाणित त्रुटी ०.६३४ आणि प्रमाण विचलन ६.७६७ एवढे आले. व क्रीडा आत्मविश्वासाचे मध्यमान ८४.५९ व मध्यमानातील प्रमाणित त्रुटी ०.९७७ आणि प्रमाण विचलन १०.४२९ एवढे आले. महिला खो-खो खेळाडूंची स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वासाची पिअरसन सहसंबंध सहगुणक चाचणी द्वारे सहसंबंध पाहिला असता सार्थकता स्तर ०.०६८ हा ०.०५ सार्थकता स्तरावर सार्थक सहसंबंध दर्शवत नाही. ($P = 0.171$). आलेल्या निष्कर्षानुसार अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो स्पर्धेतील महिला खेळाडूंचा स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास यामध्ये सहसंबंध आढळून आला नाही.

मुख्य शब्द : अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ, स्पर्धापूर्व चिंता, क्रीडा आत्मविश्वास.

Copyright © 2025 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC 4.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited.

प्रस्तावना:

क्रीडा मानसशास्त्राचा जन्म मुख्यत्व जर्मनीमध्ये झाला. प्रथम क्रीडा मानसशास्त्र प्रयोगशाळेची स्थापना डॉ. कार्ल डिम यांनी

१९२० च्या दशकाच्या सुरुवातीला बर्लिनमध्ये केली होती. रशियामध्ये, मॉस्को आणि लेनिनग्रॅड मधील शारीरिक संस्कृतीच्या संस्थांमध्ये १९२५ च्या सुरुवातीला क्रीडा



मानसशास्त्राचे प्रयोग सुरू झाले आणि औपचारिक क्रीडा मानसशास्त्र विभाग १९३० च्या आसपास स्थापन करण्यात आले. सोव्हियत युनियन आणि युनायटेड स्टेट्स यांच्यातील लष्करी स्पर्धात्मकतेमुळे आणि ऑलम्पिक पदकांची संख्या वाढवण्याच्या प्रयत्नामुळे असंख्य क्रीडा विज्ञान कार्यक्रम तयार झाले. अमेरिकन लोकांना वाटले की त्यांचे खेळाचे प्रदर्शन सोव्हियतच्या तुलनेत अपुरे आणि अतिशय निराशाजनक होते, त्यामुळे त्यांनी त्यांच्या क्रीडापटूंच्या कामगिरीत सुधारणा करणाऱ्या पद्धतीमध्ये अधिक गुंतवणूक करण्यास प्रवृत्त केले आणि त्यांना या विषयात अधिक रस निर्माण केला. सोव्हियत युनियन आणि पूर्वेकडील देशांमध्ये क्रीडा मानसशास्त्राची प्रगती अधिक जाणूनबुजून झाली, कारण क्रीडा संस्थांच्या निर्मितीमुळे जिथे क्रीडा मानसशास्त्रांनी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावली. , पहिला मान्यताप्राप्त क्रीडा मानसशास्त्र अभ्यास अमेरिकन मानसशास्त्रज्ञ नॉर्मल ट्रिप्लेट यांनी १८९८ मध्ये केला होता. (फुकहस, १९९८). १९८६ मध्ये अमेरिकन सायकोलॉजिकल असोसिएशनने स्पोर्ट सायकोलॉजीला मानसशास्त्राची शाखा म्हणून मान्यता दिली आणि १९९३ मध्ये ब्रिटिश सायकोलॉजी सोसायटीने एक खेळ आणि व्यायाम मानसशास्त्र विभाग स्थापन केला.

खो खो खेळाची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी:

ख्रिस्तपूर्व चौथ्या शतकापासून खो खो खेळला जात आहे. महाभारतात खो-खो च्या खेळाच्या काही पैलूंचा उल्लेख केला गेला असावा. पूर्व आधुनिक काळात असे मानले जाते की खो-खो ची आवृत्ती राथेरा म्हणून ओळखली जात असे. खेळाच्या आधुनिक स्वरूपाचा शोध १९१४ मध्ये लागला.

खो खो हा एक पारंपारिक भारतीय मैदानी खेळ आहे. हा प्राचीन भारतातील सर्वात जुन्या एक आहे. भारतीय उपखंडातील दोन सर्वात लोकप्रिय पारंपारिक टॅग खेळांमध्ये खो - खो आणि कबड्डीचा समावेश होतो. खो खो दोन संघांद्वारे खेळला जातो, . हा खेळ संपूर्ण दक्षिण आशियामध्ये मोठ्या प्रमाणावर खेळला जातो. दक्षिण आफ्रिका आणि इंग्लंड यांसारख्या दक्षिण आशियाच्या बाहेरील प्रदेशांमध्येही तो खेळला जातो. हा भारत आणि पाकिस्तान मधील शाळकरी मुलांद्वारे नेहमी खेळला जातो, हा एक स्पर्धात्मक खेळ आहे. खो खो असा खेळ आहे जो तग धरण्याची क्षमता वाढविण्यास मदत करतो आणि शालेय मुलांच्या सामाजिक आणि मानसिक विकासात मदत करतो.

चिंता:

चिंता विकारा हा नेहमीच मानवी अनुभवाचा भाग राहिला आहे. अगदी ५,००० ई. स. पू. पर्यंत पोस्ट-ट्रॉमॅटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) सारखे वाटणाऱ्या गोष्टींचे वर्णन प्राचीन भारतीय लेखनात आढळते. पण चिंतेचा अभ्यास खऱ्या अर्थाने ग्रीको - रोमन जगात सुमारे २,००० वर्षांपूर्वी सुरू झाला. चिंता ही भीती आणि अस्वस्थतेची भावना आहे. यामुळे तुम्हाला घाम येऊ शकतो, अस्वस्थता आणि तणाव जाणवू शकतो आणि हृदयाचे ठोके जलद होऊ शकतात. ही तणावाची सामान्य प्रतिक्रिया असू शकते. मार्टिनच्या दृष्टीने वृत्ती चिंता विशेषतः क्रीडा स्पर्धेच्या वेळी दिसणारी वृत्ती, चिंता म्हणजे ती स्पर्धात्मक परिस्थिती भीतीदायक वाटणे इतकी की ज्यामुळे एक मानसिक तणाव निर्माण होईल. मार्टिन्सने खेळाडूंची ही चिंता कितपत आहे याची मोजमाप करण्यासाठी स्पोर्ट्स कॉम्पिटिटिव्ह एनजायटी टेस्ट तयार केले

आहे. ही एक नकारात्मक भावनिक अवस्था आहे जी तणाव, चिंता, चिंता आणि भीती यांच्याशी संबंधित आहे. चिंतेची कारणे मुख्यत्वे तणावाशी संबंधित कारणे सारखेच असतात.

क्रीडा आत्मविश्वास:

१९९० मध्ये तत्त्वज्ञ विल्यम जेम्स यांनी आपल्या मानसशास्त्रावरील तत्त्वग्रंथात लिहिले की, “तुमच्या गरजा विचारात घेऊन ठरवलेल्या गोष्टीवर विश्वास ठेवा, कारण केवळ अशा विश्वासानेच गरज पूर्ण केली जाते. आपण यशस्वीरीत्या गरजा पूर्ण करू शकतो यावर विश्वास ठेवा. क्रीडा आत्मविश्वासाची व्याख्या व्यक्तींना खेळात यशस्वी होण्याच्या क्षमतेबद्दल असलेला विश्वास किंवा निश्चितता अशी केली आहे. खेळातील आत्मविश्वासावरील संशोधनातून असे दिसून आले आहे की क्रीडापटू आणि प्रशिक्षक आत्मविश्वासाला कामगिरीसाठी महत्त्वपूर्ण मानतात आणि असा पुरावा आहे की आत्मविश्वासाने प्रायोगिक प्रयोगशाळा सेटिंग्स आणि नैसर्गिक स्पर्धात्मक सेटिंग्स. खेळातील आत्मविश्वासाची व्याख्या ' खेळात यशस्वी होण्याच्या त्यांच्या क्षमतेबद्दल व्यक्तींचा विश्वास किंवा पदवी ' अशी केली. स्पोर्ट कॉन्फिडन्स थिअरी दोन घटकांचे मोजमाप करते: ट्रेट स्पोर्ट्स कॉन्फिडन्स (SC ट्रेट) आणि स्टेट स्पोर्ट्स कॉन्फिडन्स (SC स्टेट).

उद्दिष्टे:

अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो स्पर्धेतील महिला खेळाडूंचा स्पर्धेपूर्व चिंता यांचे प्रमाणित प्रश्नावलीच्या आधारे मापन करणे.

अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो स्पर्धेतील महिला खेळाडूंचा क्रीडा आत्मविश्वास यांचे प्रमाणित प्रश्नावलीच्या आधारे मापन करणे.

अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो - खो स्पर्धेतील महिला खेळाडूंचा स्पर्धेपूर्व चिंता व क्रीडा आत्मविश्वास यांच्यातील सहसंबंध अभ्यासणे.

संशोधन पद्धत:

सदर संशोधनामध्ये अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो स्पर्धेतील सामन्यासाठी सहभागी खो-खो महिला खेळाडूंची स्पर्धापूर्व चिंता व क्रीडा आत्मविश्वास यांच्यातील सहसंबंध वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर केला.

जनसंख्या:

सदर संशोधनामध्ये २०२३-२०२४ साली चंद्रशेखर आगाशे महाविद्यालय पुणे येथे झालेल्या अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ महिला खो-खो स्पर्धेत १६ संघातील २३६ खो-खो महिला खेळाडू ही सदर संशोधनाची जनसंख्या आहे.

न्यादर्श:

सदर संशोधनामध्ये २०२३-२०२४ साली चंद्रशेखर आगाशे महाविद्यालय पुणे येथे झालेल्या अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ महिला खो-खो स्पर्धेतील उपांत्य सामन्यात सहभागी होणारे एकूण ८ संघातील ११४ महिला खेळाडू हे सदर संशोधनाचे न्यादर्श असेल. सदर संशोधनात न्यादर्श निवड सहेतुक पद्धतीने केली.

माहिती संकलनाची साधने:

चल : स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास.

गुणांकन: संख्यात्मक गुणांक

वर्णनात्मक सांख्यिकी विश्लेषण:

कोष्टक क्रमांक १

स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास यांचे वर्णनात्मक सांख्यिकी विश्लेषण

	संख्या	मध्यमान	मध्यमानातील प्रमाणित त्रुटी	प्रमाण विचलन
स्पर्धापूर्व चिंता	११४	६५.३२	०.६३४	६.७६७
क्रीडा आत्मविश्वास	११४	८४.५९	०.९७७	१०.४२९

कोष्टक क्र. १ वरून असे दिसून येते की, अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो महिला खेळाडू होत्या. त्यांचे स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास यांचे मापन तसेच, वर्णनात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण केले असता. स्पर्धापूर्व चिंतेचे मध्यमान ६५.३२, प्रमाण विचलन ६.७६७ असून मध्यमानातील प्रमाणित त्रुटी ०.६३४ एवढे आले आहे. तसेच क्रीडा आत्मविश्वास यांचे मध्यमान ८४.५९, प्रमाण विचलन १०.४२९ असून मध्यमानातील प्रमाणित त्रुटी ०.९७७ एवढे आली आहे.

सहसंबंधात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण:

कोष्टक क्रमांक २

पिअरसन सहसंबंधात्मक सांख्यिकीय विश्लेषण

	संख्या	सार्थकता स्थर संख्या	पिअरसन सहसंबंध
स्पर्धापूर्व चिंता	११४	०.०६८	-०.१७१
क्रीडा आत्मविश्वास	११४	०.०६८	-०.१७१

कोष्टक क्र. २ वरून असे दिसून येते की अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ महिला खो-खो खेळाडूंचा स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास यांचा पिअरसन सहसंबंध पाहिला असता. तो ०.०६८ एवढा आला असून ०.०५ सार्थकता स्तरावर सार्थक सहसंबंध आढळून आला नाही.

परिकल्पनेचे परीक्षण:

परिकल्पना चाचणी एक सांख्यिकीय चाचणी आहे, जी माहिती नमुना खरा आहे की नाही हे निर्धारित करण्यासाठी वापरले जाते.

तो पुढे संपूर्ण लोकसंख्येला लागू होतो. सदर संशोधनाचे उद्देश अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो स्पर्धेतील महिला खेळाडूंची स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास यांचा सहसंबंधात्मक अभ्यास हे बघण्याच्या दृष्टिकोनाचा अभ्यास करण्यासाठी खालील परिकल्पना मांडण्यात आले आहे. जिथे स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास पातळी ०.०५ स्तरावर आहे.

संशोधन परिकल्पना = H_1 : अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो स्पर्धेतील महिला खेळाडूंची स्पर्धापूर्व चिंता व क्रीडा आत्मविश्वास यांच्यामध्ये सार्थक सहसंबंध आढळून येईल.

शून्य परिकल्पना = H_0 : अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो स्पर्धेतील महिला खेळाडूंची स्पर्धापूर्व चिंता व क्रीडा आत्मविश्वास यांच्यामध्ये सार्थक सहसंबंध आढळून येणार नाही.

कोष्टक क्रमांक ४.२ नुसार असे निदर्शनास आले की अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो स्पर्धेतील महिला खेळाडूंची स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास यांच्यात ०.०५ सार्थकता स्तरावर सार्थक सहसंबंध आढळून आला नाही. त्यामुळे संशोधकास शून्य परिकल्पनेचा त्याग करता आला नाही म्हणून संशोधन परिकल्पनेचा त्याग करण्यात आला.

चर्चा:

संशोधकाने संशोधनासाठी संशोधन विषय हा "अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ स्पर्धेतील महिला खो-खो खेळाडूंची स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास यांचा सहसंबंधात्मक अभ्यास" या विषयाची निवड केली आहे. सदर संशोधनासाठी संशोधकाने अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो महिलांच्या स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास यांचा सहसंबंधात्मक अभ्यास करण्यासाठी पिअरसन सहसंबंध सहगुणक पद्धतीचा अवलंब केला. प्रस्तुत संशोधनासाठी अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ मधील ११४ खो-खो महिला खेळाडूंची सहेतुक पद्धतीने निवड करण्यात आली. सदर महिला खेळाडूंची स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास या घटकांचे मापन करण्यात आले. तसेच स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास यांच्या प्रश्नावली भरून घेण्यात आल्या. त्यानंतर संशोधकाने पिअरसन सहसंबंध सहगुणक या सांख्यिकीय साधनाचा वापर करून निष्कर्ष काढला.

सदर संशोधनास अनुसरून यापूर्वी झालेल्या संशोधनामध्ये सिंग, व., प्रकाश, शा., (२०१७) आंतर-विद्यापीठ महिला फुटबॉल खेळाडूंच्या स्पर्धापूर्व चिंता आणि कामगिरीच्या पातळीचा सहसंबंधात्मक अभ्यास, या संशोधनामध्ये असा निष्कर्ष आढळून आला की सर्व संघांमध्ये मध्यम पातळीवरील चिंता होती (म्हणजे SCAT स्कोअर >17) दोन संघांची अपेक्षा आहे. संघाचे स्पर्धापूर्व चिंता आणि कामगिरी (ρ 0.554) यांच्यात मध्यम नकारात्मक सहसंबंध होता. जेव्हा वैयक्तिक SCAT स्कोअर कामगिरीसह (~ 0.3) होतो



तेव्हा सहसंबंधाची ही पातळी कमी होते. रँकवर आधारित SCAT स्कोअर आणि स्थितीवर आधारित SCAT स्कोअर ($\rho = 0.904$) यांच्यात उच्च सहसंबंध होता. सध्याचा अभ्यास समर्थन करतो की मध्यम स्पर्धापूर्व चिंता स्तरावर, राष्ट्रीय स्तरावरील आंतरविद्यापीठ फुटबॉल संघामध्ये PCA पातळी कमी झाल्यामुळे कामगिरी वाढते.

टॉय, अ. बु. (२०२३) क्रीडा साक्षरतेच्या कक्षेत खेळाडूंसारखे वर्तन आणि शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास यांच्यातील सहसंबंधात्मक अभ्यास, या संशोधनामध्ये असा निष्कर्ष आढळून आला की आत्मविश्वास आणि खेळाडूंसारखे वर्तन यांचे घट्ट नाते असले तरी, बाह्य आत्मविश्वास हेच खेळाडूवृत्तीचे भाकित करणारे असल्याचे दिसून आले आहे. असे म्हणता येईल की व्यक्तींच्या आत्मविश्वासाची पातळी त्यांच्या क्रीडापटूची पातळी वाढवते.

निष्कर्ष:

प्रस्तुत संशोधनावरून असे निष्कर्षित होते की, अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो स्पर्धेतील महिला खेळाडूंची स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास यांच्यामध्ये सार्थक सहसंबंध आढळून आला नाही.

संदर्भ:

1. बेअची इ. (२०२२) बिल्डिंग स्पोर्ट्स कॉन्फिडेंस. बीलिक्व परफॉर्म रिट्राईव्ह ऑन जून १५, २०२४ फ्रॉम
a. <https://members.believeperform.com/building-sport-confidence/>
2. फेल्टझ डी. एल. सेल्फ कॉन्फिडेंस अँड स्पोर्ट्स परफॉर्मेंस. एक्झरसाइज अँड स्पोर्ट्स सायन्स रिव्यू १६ (१), ४२३-४५८, १९९८. रिट्राईव्ह ऑन जून १५, २०२४
a. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/19/10160>
3. बोलअँड, एम. (२०२३). द हिस्ट्री ऑफ एनजायटी. रिट्राईव्ह ऑन मे २५, २०२४
a. <https://psychcentral.com/anxiety/the-origins-of-anxiety>
4. हळणकर. प्रा. (२०२१), सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, गोव्यातील पुरुष आणि महिला आंतरमहाविद्यालयीन बेसबॉल खेळाडूंमधील स्पर्धापूर्व चिंता पातळीचा तुलनात्मक अभ्यास. रिसर्च पेडागॉजी अँड टेक्नॉलजी इन एड्युकेशन अँड मुव्हमेंट सायन्स, पुणे, खंड, १०, क्रमांक ०२ रिट्राईव्ह ऑन ०९/०५/२०२४
a. <https://ijems.net/index.php/ijem/article/view/196>
5. सिंह, र., व केरकेट, ई. (२०१६), बिलासपुर, पुरुष हँडबॉल आणि व्हॉलीबॉल खेळाडूंमधील स्पर्धापूर्व चिंतेचा तुलनात्मक अभ्यास. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एज्युकेशन, स्पोर्ट्स अँड हेल्थ, बिलासपुर, ३(२):२६३-२६५ रिट्राईव्ह ऑन ०९/०५/२०२४
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45762961/Khel_journal_1libre.pdf?1463636507=&response-content-
6. विश्वकर्मा, ग. श्री. (२०१७), महाराष्ट्र, इंडिया, सांघिक खेळातील निवडलेल्या खेळाडूंचा स्पर्धापूर्व चिंता



- पातळीचा तुलनात्मक अभ्यास, फिजियोलॉजी, पोषण आणि शारीरिक शिक्षणाचे आंतरराष्ट्रीय जर्नल, बुलढाणा, २ (२): ७७५ - ७७७ रिट्राईव्ह ऑन ०९/०५/२०२४
- a. <https://www.geetalawcollege.in/wpcontent/uploads/2017/05/December-2015-Issue.pdf#page=165>
7. नारा, कु. हँडबॉलमध्ये आणि हॉलीबॉल खेळाडूच्या खेळ आत्मविश्वासचा तुलनात्मक अभ्यास. जर्नल ऑफ ग्लोबल रिसर्च अँड अॅनालिसिस, रोहतक, व्हॉल्यूम 4 (2) रिट्राईव्ह ऑन ०९/०५/२०२४
- a. <https://www.journalofsports.com/pdf/2017/vol2issue2/PartN/2-2-169-423.pdf>
8. सिंह, सं. (२०२०), खेळाडू आणि बास्केटबॉल खेळत नसणारे खेळाडूंचा खेळ -आत्मविश्वास पातळीचा तुलनात्मक अभ्यास, इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ मल्टीडिसिप्लिनरी ट्रेड्स, न्यू दिल्ली, २(१): ६०-६२. रिट्राईव्ह ऑन ०९/०५/२०२४
- <https://www.multisubjectjournal.com/article/136/4-1-43-842.pdf>

Cite This Article:

प्रा. म. रा. हुमे व आ. प्र. तिवारी (2025). अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ खो-खो स्पर्धेतील महिला खेळाडूंची स्पर्धापूर्व चिंता आणि क्रीडा आत्मविश्वास यांचा सहसंबंधात्मक अभ्यास. In Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal: Vol. XIV (Number VI, pp. 64–70). Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18182767>