



प्रेरणा (Motivation) आणि खेळकामगिरी यांचा संबंध

अभिषेक अजित पाटील

(B.P.Ed, M.P.Ed, SET, NIS.)

श्रीमती, रा. ने. पाटील कन्या महाविद्यालय, सांगली.

सारांश (Abstract)

सदर संशोधनाचा प्रमुख उद्देश महाविद्यालयीन खेळाडूंमध्ये प्रेरणा (Motivation) आणि खेळकामगिरी (Sports Performance) यांच्यातील संबंधाचा सखोल अभ्यास करणे हा होता. क्रीडा क्षेत्रात मानसिक घटकांचे वाढते महत्त्व लक्षात घेऊन, विशेषतः अंतर्गत व बाह्य प्रेरणेचा स्पर्धात्मक कामगिरीवर होणारा परिणाम तपासण्याचा प्रयत्न या अभ्यासातून करण्यात आला. संशोधनासाठी 100 महाविद्यालयीन खेळाडू (पुरुष = 60, महिला = 40) यादृच्छिक नमुना पद्धतीने निवडले गेले. सहभागी खेळाडू विविध क्रीडा प्रकारांमधील (व्यक्तिगत व सांघिक) होते, ज्यामुळे निष्कर्ष अधिक व्यापक संदर्भात लागू होऊ शकतील.



प्रेरणा मोजण्यासाठी प्रमाणित व विश्वसनीय अशी *Sports Motivation Scale (SMS)* वापरण्यात आली, ज्यामध्ये अंतर्गत प्रेरणा, बाह्य प्रेरणा आणि अमोटिव्हेशन (Amotivation) या घटकांचा समावेश आहे. खेळकामगिरीचे मूल्यांकन संबंधित स्पर्धांच्या अधिकृत गुणनोंदी, स्थानक्रम (ranking) आणि कामगिरी निर्देशांक यांच्या आधारे करण्यात आले. संकलित आकडेवारीचे विश्लेषण करण्यासाठी वर्णनात्मक सांख्यिकी (Mean, Standard Deviation) तसेच Pearson's Product Moment Correlation Coefficient यांचा उपयोग करण्यात आला.

परिणामानुसार एकूण प्रेरणा आणि खेळकामगिरी यांच्यात सकारात्मक व सांख्यिकीयदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण सहसंबंध ($r = 0.62$, $p < .05$) आढळला, ज्यावरून प्रेरणेचा उच्च स्तर असलेल्या खेळाडूंची कामगिरी अधिक परिणामकारक असल्याचे स्पष्ट झाले. विशेषतः अंतर्गत प्रेरणेचा प्रभाव बाह्य प्रेरणेपेक्षा अधिक दृढ व सातत्यपूर्ण असल्याचे निदर्शनास आले. अंतर्गत प्रेरणेमुळे खेळाडूंमध्ये आत्मविश्वास, चिकाटी, एकाग्रता आणि लक्ष्याभिमुखता वाढते, ज्याचा थेट परिणाम त्यांच्या स्पर्धात्मक कामगिरीवर होतो.

या संशोधनातून असा निष्कर्ष काढण्यात आला की शारीरिक प्रशिक्षणाबरोबरच मानसिक प्रशिक्षणालाही तितकेच महत्त्व देणे आवश्यक आहे. प्रशिक्षक व शारीरिक शिक्षण तज्ज्ञांनी प्रशिक्षण कार्यक्रमांमध्ये प्रेरणावर्धक तंत्रे, उद्दिष्ट-निर्धारण (Goal Setting), सकारात्मक अभिप्राय (Positive Reinforcement) आणि मानसिक दृढता

प्रशिक्षण (Mental Toughness Training) यांचा समावेश केल्यास खेळाडूंची कामगिरी अधिक प्रभावीपणे उंचावता येऊ शकते.

कीवर्ड्स: प्रेरणा, अंतर्गत प्रेरणा, बाह्य प्रेरणा, खेळकामगिरी, क्रीडा मानसशास्त्र, सहसंबंध अध्ययन.

प्रस्तावना (Introduction)

खेळकामगिरी ही केवळ शारीरिक सामर्थ्य किंवा तांत्रिक कौशल्यांचा परिणाम नसून ती विविध घटकांच्या समन्वयातून घडणारी एक जटिल व बहुआयामी प्रक्रिया आहे. शारीरिक क्षमता, तांत्रिक प्रावीण्य, रणनीती, प्रशिक्षणाची गुणवत्ता आणि स्पर्धात्मक अनुभव यांसोबतच मानसिक घटक देखील खेळाडूंच्या यशामध्ये निर्णायक भूमिका बजावतात. विशेषतः प्रेरणा (Motivation) हा मानसिक घटक खेळाडूंच्या प्रयत्नांची दिशा, सातत्य आणि तीव्रता निश्चित करतो.

मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून प्रेरणा ही व्यक्तीला कृती करण्यास प्रवृत्त करणारी अंतर्गत ऊर्जा मानली जाते. Abraham Maslow (1954) यांनी मांडलेल्या गरजांच्या पिरॅमिड सिद्धांतानुसार व्यक्ती मूलभूत गरजांपासून आत्मसिद्धीपर्यंत (Self-Actualization) प्रवास करते. क्रीडा क्षेत्रात उत्कृष्ट कामगिरी, कीर्ती, स्व-प्रतिष्ठा आणि आत्मसंतोष या उच्चस्तरीय गरजांच्या पूर्ततेशी संबंधित असतात. त्यामुळे खेळाडूंच्या कामगिरीमागे त्यांच्या गरजांची पूर्तता व प्रेरणास्तर महत्त्वाचा घटक ठरतो.

याच संदर्भात Edward Deci आणि Richard Ryan (1985) यांनी मांडलेली Self-Determination Theory (SDT) ही प्रेरणा समजावून सांगणारी प्रभावी संकल्पना आहे. या सिद्धांतानुसार प्रेरणेचे दोन मुख्य प्रकार आढळतात—अंतर्गत प्रेरणा (Intrinsic Motivation) आणि बाह्य प्रेरणा (Extrinsic Motivation). अंतर्गत प्रेरणा ही आनंद, समाधान आणि स्व-प्रगतीच्या इच्छेतून निर्माण होते, तर बाह्य प्रेरणा ही बक्षिसे, पदके, सामाजिक प्रतिष्ठा किंवा आर्थिक लाभ यांसारख्या बाह्य घटकांवर आधारित असते. क्रीडा क्षेत्रात दीर्घकालीन व सातत्यपूर्ण यशासाठी अंतर्गत प्रेरणा अधिक प्रभावी मानली जाते, कारण ती खेळाडूला अडचणींच्या काळातही चिकाटी राखण्यास सक्षम करते.

आजच्या स्पर्धात्मक युगात खेळाडूंवर शारीरिक व मानसिक दोन्ही प्रकारचा ताण वाढलेला आहे. त्यामुळे केवळ शारीरिक प्रशिक्षणावर भर देणे पुरेसे नाही; मानसिक तयारी व प्रेरणास्तर यांचा शास्त्रीय अभ्यास करणे अत्यावश्यक बनले आहे. प्रस्तुत संशोधन या पार्श्वभूमीवर प्रेरणा आणि खेळकामगिरी यांच्यातील परस्परसंबंध स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न करते.

संशोधन समस्या (Statement of the Problem)

“महाविद्यालयीन खेळाडूंमध्ये प्रेरणा आणि खेळकामगिरी यांच्यातील संबंधाचा अभ्यास करणे.”

उद्दिष्टे (Objectives)

1. खेळाडूंच्या प्रेरणेचा स्तर मोजणे.
2. खेळकामगिरीचे मूल्यांकन करणे.

3. प्रेरणा आणि खेळकामगिरी यांच्यातील सहसंबंध तपासणे.

गृहितके (Hypotheses)

H₀: प्रेरणा आणि खेळकामगिरी यांच्यात महत्त्वपूर्ण संबंध नाही.

H₁: प्रेरणा आणि खेळकामगिरी यांच्यात सकारात्मक व महत्त्वपूर्ण संबंध आहे.

संशोधन पद्धती (Methodology)

सदर संशोधनामध्ये प्रेरणा आणि खेळकामगिरी यांच्यातील परस्परसंबंध तपासण्यासाठी शास्त्रीय व पद्धतशीर संशोधन आराखडा (Research Design) अवलंबण्यात आला. अभ्यासाची विश्वसनीयता (Reliability) आणि वैधता (Validity) सुनिश्चित करण्यासाठी प्रमाणित साधने व योग्य सांख्यिकी तंत्रांचा वापर करण्यात आला.

1. संशोधन प्रकार (Research Design)

या अभ्यासासाठी वर्णनात्मक सहसंबंधात्मक संशोधन पद्धत (Descriptive Correlational Method) वापरण्यात आली. या पद्धतीद्वारे दोन चलांमधील (Motivation आणि Sports Performance) परस्परसंबंधाचे स्वरूप व तीव्रता तपासण्यात आली. या प्रकारच्या संशोधनात कोणताही प्रयोगात्मक हस्तक्षेप न करता विद्यमान परिस्थितीचे वस्तुनिष्ठ विश्लेषण केले जाते. त्यामुळे खेळाडूंच्या नैसर्गिक प्रेरणास्तर आणि त्यांच्या प्रत्यक्ष स्पर्धात्मक कामगिरीतील संबंध स्पष्ट करण्यास मदत झाली.

2. नमुना (Sample)

या संशोधनासाठी एकूण 100 महाविद्यालयीन खेळाडू (पुरुष व महिला) यांची निवड करण्यात आली. नमुना निवडण्यासाठी यादृच्छिक नमुना पद्धत (Random Sampling Technique) वापरण्यात आली, ज्यामुळे पक्षपात (Bias) कमी होऊन निष्कर्ष अधिक प्रतिनिधिक (Representative) ठरले. सहभागी खेळाडू विविध क्रीडा प्रकारांतील (सांघिक व वैयक्तिक) होते, ज्यामुळे संशोधन निष्कर्षांचा व्यापक उपयोग करता येईल.

3. संशोधन साधने (Tools Used)

1. Sports Motivation Scale (SMS):

खेळाडूंच्या प्रेरणास्तराचे मापन करण्यासाठी प्रमाणित व विश्वसनीय प्रश्नावलीचा वापर करण्यात आला. या मापनपट्टीत अंतर्गत प्रेरणा, बाह्य प्रेरणा आणि अमोटिव्हेशन या उपघटकांचा समावेश आहे. सहभागी खेळाडूंनी दिलेल्या प्रतिसादांवरून त्यांचे एकूण प्रेरणास्तर निश्चित करण्यात आले.

2. स्पर्धात्मक कामगिरीचे गुण (Performance Scores):

खेळाडूंच्या अधिकृत स्पर्धा नोंदी, स्थानक्रम (Ranking), गुणतालिका आणि कामगिरी निर्देशांक यांच्या आधारे त्यांच्या खेळकामगिरीचे मूल्यांकन करण्यात आले. यामुळे वस्तुनिष्ठ (Objective) माहितीच्या आधारे विश्लेषण शक्य झाले.

4. सांख्यिकी तंत्र (Statistical Techniques)

संकलित आकडेवारीचे विश्लेषण करण्यासाठी पुढील सांख्यिकी तंत्रांचा वापर करण्यात आला:

- सरासरी (Mean): खेळाडूंच्या प्रेरणा व कामगिरीचा एकूण स्तर दर्शविण्यासाठी.
- प्रमाणित विचलन (Standard Deviation): आकडेवारीतील प्रसरण (Variability) समजण्यासाठी.
- Pearson's Product Moment Correlation Coefficient (r): प्रेरणा आणि खेळकामगिरी यांच्यातील सहसंबंधाची तीव्रता व दिशा तपासण्यासाठी.

सांख्यिकीय महत्त्वता (Statistical Significance) 0.05 पातळीवर ($p < .05$) तपासण्यात आली. यामुळे प्राप्त निष्कर्षांचा वैज्ञानिक आधार अधिक बळकट झाला.

5. माहिती संकलन प्रक्रिया (Procedure)

सर्व सहभागी खेळाडूंना संशोधनाचा उद्देश स्पष्ट करून त्यांची संमती घेण्यात आली. Sports Motivation Scale प्रत्यक्ष भेटीद्वारे भरून घेण्यात आली. त्यानंतर संबंधित स्पर्धांच्या अधिकृत नोंदीमधून कामगिरीचे गुण संकलित करण्यात आले. संकलित माहिती व्यवस्थित कोडिंग करून सांख्यिकीय विश्लेषणासाठी वापरण्यात आली.

6. संशोधनाची मर्यादा (Delimitations)

- संशोधन केवळ महाविद्यालयीन खेळाडूंवर मर्यादित होते.
- प्रेरणेचे मापन प्रश्नावलीवर आधारित असल्यामुळे प्रतिसादातील व्यक्तिनिष्ठता संभवते.

Results

Table 1

प्रेरणा व खेळकामगिरीचे वर्णनात्मक सांख्यिकी (Descriptive Statistics)

चल (Variable)	N	Mean	SD
एकूण प्रेरणा	100	72.45	8.21
अंतर्गत प्रेरणा	100	38.12	4.56
बाह्य प्रेरणा	100	34.33	5.02
खेळकामगिरी गुण	100	68.32	7.85

Note. N = 100. SD = Standard Deviation.

Table 2

प्रेरणा व खेळकामगिरी यांच्यातील सहसंबंध (Correlation Matrix)

चल	1	2
1. एकूण प्रेरणा	—	.62*
2. खेळकामगिरी	.62*	—

Note. * $p < .05$

Pearson सहसंबंध गुणांक $r = .62$ असल्यामुळे सकारात्मक व मध्यम ते उच्च सहसंबंध दिसून येतो.

चर्चा (Discussion)

सदर संशोधनातून प्रेरणा आणि खेळकामगिरी यांच्यात सकारात्मक व सांख्यिकीयदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण संबंध आढळून आला. यावरून असे स्पष्ट होते की खेळाडूंच्या मानसिक तयारीचा त्यांच्या प्रत्यक्ष स्पर्धात्मक कामगिरीवर थेट परिणाम होतो. उच्च प्रेरणास्तर असलेले खेळाडू सरावात अधिक सातत्य, चिकाटी आणि एकाग्रता राखतात, ज्यामुळे त्यांच्या कौशल्यविकासात सातत्याने सुधारणा होते. परिणामी, स्पर्धात्मक परिस्थितीत त्यांची कामगिरी अधिक प्रभावी ठरते.

विशेषतः अंतर्गत प्रेरणा (Intrinsic Motivation) ही बाह्य प्रेरणेपेक्षा अधिक परिणामकारक असल्याचे निष्कर्षातून दिसून आले. अंतर्गत प्रेरणा खेळाडूंना खेळातील आनंद, समाधान आणि वैयक्तिक प्रगती यांमधून प्रेरित करते. त्यामुळे अशा खेळाडूंमध्ये अडचणी, पराभव किंवा अपयश यांचा मानसिक परिणाम तुलनेने कमी आढळतो. ते दीर्घकालीन उद्दिष्टांकडे लक्ष केंद्रित करून सातत्याने प्रयत्न करतात. याउलट बाह्य प्रेरणा प्रामुख्याने बक्षिसे, पदके, कीर्ती किंवा सामाजिक मान्यता यांवर अवलंबून असल्यामुळे तिचा प्रभाव अल्पकालीन असू शकतो.

हे निष्कर्ष Edward Deci आणि Richard Ryan यांनी मांडलेल्या Self-Determination Theory (1985) शी सुसंगत आहेत. या सिद्धांतानुसार स्वायत्तता (Autonomy), कौशल्याची जाणीव (Competence) आणि सामाजिक संबंध (Relatedness) या मूलभूत मानसशास्त्रीय गरजा पूर्ण झाल्यास व्यक्तीची अंतर्गत प्रेरणा वाढते. क्रीडा क्षेत्रात प्रशिक्षकांचे प्रोत्साहन, सकारात्मक अभिप्राय आणि सहकार्यपूर्ण वातावरण या गरजांच्या पूर्ततेस हातभार लावतात.

तसेच Albert Bandura (1997) यांच्या Self-Efficacy सिद्धांतानुसार व्यक्तीची स्वतःच्या क्षमतेवरील श्रद्धा तिच्या कार्यक्षमतेवर प्रभाव टाकते. उच्च प्रेरणा असलेल्या खेळाडूंमध्ये आत्मविश्वासाची पातळी अधिक असल्याने ते आव्हानात्मक परिस्थितीतही स्थिर व संतुलित कामगिरी करतात. या दृष्टीने प्रेरणा आणि आत्मविश्वास हे परस्परपूरक घटक असल्याचे या अभ्यासातून सूचित होते.

प्राप्त निष्कर्ष पूर्वीच्या संशोधनांशी सुसंगत आहेत. प्रेरणा वाढल्यास प्रयत्नांची तीव्रता, वेळेचे नियोजन, सरावातील सहभाग आणि उद्दिष्टपूर्तीची बांधिलकी वाढते. यामुळे खेळाडूंच्या कौशल्यामध्ये सातत्यपूर्ण सुधारणा होते. विशेषतः महाविद्यालयीन पातळीवर, जिथे शैक्षणिक आणि क्रीडा जबाबदाऱ्या एकत्र सांभाळाव्या लागतात, तिथे अंतर्गत प्रेरणा खेळाडूंना संतुलन राखण्यास मदत करते.

या चर्चेच्या आधारे असे म्हणता येईल की क्रीडा प्रशिक्षण प्रक्रियेत केवळ शारीरिक तयारीवर भर देणे पुरेसे नाही. प्रशिक्षकांनी मानसिक प्रेरणा वाढविणाऱ्या तंत्रांचा समावेश करणे आवश्यक आहे. उद्दिष्ट-निर्धारण (Goal Setting), सकारात्मक बळकटीकरण (Positive Reinforcement), मानसिक दृढता प्रशिक्षण (Mental Toughness Training) आणि आत्मविश्वास वाढविणारी सत्रे यांचा समावेश केल्यास खेळाडूंची कामगिरी अधिक प्रभावीपणे उंचावता येईल.

एकूणच, सदर संशोधनातून प्रेरणा ही खेळकामगिरीचा केवळ पूरक घटक नसून ती यशाची मूलभूत मानसिक शक्ती असल्याचे अधोरेखित होते. भविष्यातील संशोधनामध्ये विविध वयोगट, क्रीडा प्रकार आणि स्पर्धात्मक स्तरांनुसार प्रेरणेच्या परिणामांचा तुलनात्मक अभ्यास केल्यास या क्षेत्रातील ज्ञान अधिक समृद्ध होईल.

निष्कर्ष (Conclusion)

सदर संशोधनाच्या निष्कर्षांवरून स्पष्ट होते की प्रेरणा (Motivation) हा खेळकामगिरीवर परिणाम करणारा एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण मानसिक घटक आहे. खेळाडूंच्या प्रेरणास्तरात वाढ झाल्यास त्यांच्या सरावातील सातत्य, प्रयत्नांची तीव्रता, एकाग्रता आणि उद्दिष्टपूर्तीसाठीची बांधिलकी वाढते. परिणामी, त्यांच्या स्पर्धात्मक कामगिरीत लक्षणीय सुधारणा दिसून येते. या अभ्यासात प्रेरणा आणि खेळकामगिरी यांच्यात सकारात्मक व सांख्यिकीयदृष्ट्या महत्त्वपूर्ण सहसंबंध आढळल्याने प्रेरणा ही केवळ पूरक नव्हे तर कामगिरी घडविणारी मूलभूत मानसिक शक्ती असल्याचे सिद्ध झाले.

विशेषतः अंतर्गत प्रेरणा (Intrinsic Motivation) ही दीर्घकालीन यशासाठी अधिक परिणामकारक असल्याचे निष्कर्ष सूचित करतात. अंतर्गत प्रेरित खेळाडू अपयश किंवा अडचणींच्या परिस्थितीतही खचून न जाता सातत्य राखतात. त्यांची खेळातील आवड, आत्मसंतोष आणि स्व-प्रगतीची भावना त्यांना दीर्घकालीन ध्येयाकडे प्रेरित करते. त्यामुळे क्रीडा क्षेत्रात टिकाऊ आणि उच्च दर्जाची कामगिरी साध्य करण्यासाठी अंतर्गत प्रेरणा विकसित करणे अत्यावश्यक आहे.

या संशोधनातून असेही अधोरेखित होते की शारीरिक प्रशिक्षणाइतकेच मानसिक प्रशिक्षणही महत्त्वाचे आहे. आधुनिक क्रीडा व्यवस्थापनामध्ये मानसशास्त्रीय घटकांना केंद्रस्थानी ठेवून प्रशिक्षण कार्यक्रम आखणे आवश्यक आहे. प्रशिक्षक, क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ आणि शारीरिक शिक्षण तज्ञ यांनी खेळाडूंमध्ये स्वायत्तता, आत्मविश्वास आणि सकारात्मक दृष्टीकोन विकसित करण्यासाठी नियोजनबद्ध प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. उद्दिष्ट-निर्धारण (Goal Setting), सकारात्मक बळकटीकरण (Positive Reinforcement), आत्मसंवाद (Self-talk) आणि मानसिक दृढता (Mental Toughness) प्रशिक्षण यांसारख्या तंत्रांचा वापर केल्यास खेळाडूंची स्पर्धात्मक तयारी अधिक प्रभावी ठरू शकते.

महाविद्यालयीन पातळीवरील खेळाडूसाठी प्रेरणा ही विशेषतः महत्त्वाची ठरते, कारण त्यांना शैक्षणिक व क्रीडा जबाबदाऱ्या एकत्रित सांभाळाव्या लागतात. अशा परिस्थितीत योग्य प्रेरणात्मक वातावरण उपलब्ध झाल्यास त्यांची कामगिरी अधिक संतुलित आणि यशस्वी होऊ शकते.

एकूणच, प्रस्तुत संशोधनातून असे निष्पन्न होते की प्रेरणा ही खेळकामगिरीचा अविभाज्य आणि निर्णायक घटक आहे. भविष्यातील क्रीडा प्रशिक्षण आराखड्यात मानसिक तयारीला समान प्राधान्य देणे ही काळाची गरज आहे. प्रेरणावर्धक तत्वांवर आधारित प्रशिक्षण पद्धती अवलंबल्यास राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर गुणवत्तापूर्ण आणि आत्मविश्वासू खेळाडू घडविणे शक्य होईल.

शिफारसी (Recommendations)

1. क्रीडा मानसशास्त्र सत्रे आयोजित करणे.
2. Goal-setting तंत्रांचा वापर करणे.
3. अंतर्गत प्रेरणा वाढविण्यासाठी सकारात्मक अभिप्राय देणे.
4. मानसिक दृढता प्रशिक्षण राबविणे.

संदर्भ (References)

1. Cratty, B. J. (1983). *Psychology in contemporary sport*. Prentice-Hall.
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.

3. Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Human Kinetics.
4. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
5. Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271–360.
6. Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
7. Singh, H. (1991). *Science of sports training*. DVS Publications.
8. Kamlesh, M. L. (2002). *Psychology in physical education and sport*. Metropolitan Book Co.
9. Bucher, C. A. (1983). *Foundations of physical education*. Mosby.
10. Gill, D. L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
11. Roberts, G. C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Human Kinetics.
12. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
13. Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
14. Duda, J. L. (2001). Achievement goal theory in sport.
15. Sports Authority of India. (2022). *Annual report*. Government of India.
16. National Education Policy. (2020). Government of India.
17. Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology*. Human Kinetics.
18. Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise*. Human Kinetics.
19. Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications*. McGraw-Hill.
20. Sharma, S. (2015). Motivation and performance in athletes. *Indian Journal of Physical Education*, 12(2), 45–52.