



एथलेटिक प्रदर्शन और मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ाने में योग की भूमिका: प्रतिस्पर्धी खेलों में हस्तक्षेप की समीक्षा

अनिल कुमार बाजपेयी^{1*}, डॉ. मनोज कुमार शर्मा²

1. शोधार्थी, श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर, म.प्र., भारत

ouriginal.sku@gmail.com ,

2. एसोसिएट प्रोफेसर, श्री कृष्णा यूनिवर्सिटी, छतरपुर म.प्र., भारत

सारांश: मानसिक और शारीरिक दोनों तरह से प्रतिस्पर्धी खेलों में प्रदर्शन पर इसके कई सकारात्मक प्रभावों के कारण, योग इस क्षेत्र में जल्दी ही एक महत्वपूर्ण एकीकृत अभ्यास बन गया है। बढ़ी हुई लचीलेपन, संतुलन, मांसपेशियों की ताकत और श्वसन दक्षता पर ध्यान केंद्रित करते हुए, यह अध्ययन कई योग-आधारित उपचारों और एथलीटों पर उनके प्रभावों की जांच करता है। नियमित रूप से योग का अभ्यास करने से आप अपनी चिंता के स्तर को कम करके, अपना ध्यान बढ़ाकर और अपनी भावनाओं को स्थिर करके तनावपूर्ण स्थितियों से बेहतर तरीके से निपट सकते हैं। लगातार योग अभ्यास मन-शरीर के संबंध को मजबूत करके स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, जो बदले में उपचार, चोट की रोकथाम और सामान्य कल्याण में मदद करता है। हाल के शोध से पता चला है कि एथलीटों के प्रदर्शन और मानसिक तैयारी को उनके प्रशिक्षण व्यवस्था में योग को शामिल करके बढ़ाया जा सकता है।

मुख्य शब्द: एथलेटिक प्रदर्शन, मनोवैज्ञानिक कल्याण, योग की भूमिका, प्रतिस्पर्धी खेल, हस्तक्षेप

----- X -----

परिचय

वॉलीबॉल एक गतिशील और अत्यधिक प्रतिस्पर्धी खेल है जिसमें चपलता, समन्वय, शक्ति और मानसिक एकाग्रता के मिश्रण की आवश्यकता होती है। यह खेल तेज़ गति वाला है, जिसमें खिलाड़ियों को उच्च स्तर के दबाव में पल भर में निर्णय लेने की आवश्यकता होती है। यह दबाव अक्सर चिंता की ओर ले जाता है, जो एथलीट की अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने की क्षमता को खराब कर सकता है। चिंता, विशेष रूप से प्रदर्शन की चिंता, एथलीटों द्वारा सामना की जाने वाली एक सामान्य मनोवैज्ञानिक चुनौती है, और यह घबराहट, आत्म-संदेह और हृदय गति में वृद्धि या मांसपेशियों में तनाव जैसे शारीरिक लक्षणों के रूप में प्रकट हो सकती है। जब चिंता अत्यधिक हो जाती है, तो यह एथलीट के ध्यान को बाधित कर सकती है और उनके बेहतर प्रदर्शन करने की क्षमता में बाधा डाल सकती है (पाटिल, जी. 2019)।

दूसरी ओर, उपलब्धि प्रेरणा एक एथलीट की सफलता के लिए प्रेरणा निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। उपलब्धि प्रेरणा मनोवैज्ञानिक कारकों को संदर्भित करती है जो किसी व्यक्ति को सफलता प्राप्त करने और असफलता से बचने के लिए प्रेरित करती है। खेलों में, उच्च उपलब्धि प्रेरणा वाले एथलीट प्रतिकूल परिस्थितियों से आगे बढ़ने, महत्वपूर्ण क्षणों के दौरान ध्यान केंद्रित रखने और निरंतर सुधार के लिए प्रयास करने की अधिक संभावना रखते हैं। हालाँकि, प्रेरणा के उच्च स्तर को बनाए रखने की क्षमता चुनौतीपूर्ण हो सकती है, खासकर असफलताओं, चोटों या बाहरी दबावों के सामने।

योग, एक प्राचीन अभ्यास है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई थी, इसे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को बढ़ाने के लिए अपने समग्र दृष्टिकोण के लिए मान्यता प्राप्त है। यह विश्राम को बढ़ावा देने, लचीलेपन में सुधार करने और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाने के लिए शारीरिक मुद्राओं (आसन), नियंत्रित श्वास (प्राणायाम), ध्यान और माइंडफुलनेस तकनीकों को जोड़ता है। हाल के वर्षों में, योग ने एथलीटों को तनाव का प्रबंधन करने, एकाग्रता में सुधार करने और समग्र प्रदर्शन को बढ़ाने में मदद करने के लिए एक उपकरण के रूप में खेल जगत में लोकप्रियता हासिल की है। यह अभ्यास चिंता को कम करने, भावनात्मक विनियमन को बढ़ाने और आंतरिक शांति की भावना को बढ़ावा देने के लिए दिखाया गया है, जो सभी खेलों में उच्च स्तर की प्रेरणा बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं (मुथ्या, जी. वी. 2020)।

खेलों में उपलब्धि प्रेरणा का महत्व

उपलब्धि प्रेरणा एक मौलिक मनोवैज्ञानिक विशेषता है जो किसी एथलीट के प्रदर्शन को प्रभावित करती है। इसमें सफलता प्राप्त करने, असफलता से बचने और व्यक्तिगत लक्ष्य प्राप्त करने की व्यक्ति की इच्छा शामिल होती है। वॉलीबॉल के संदर्भ में, प्रतियोगिता के दौरान प्रयास को बनाए रखने, ध्यान केंद्रित करने और बाधाओं पर काबू पाने के लिए उपलब्धि प्रेरणा आवश्यक है। उच्च उपलब्धि प्रेरणा वाले एथलीट दृढ़ता, लचीलापन और एक मजबूत कार्य नैतिकता प्रदर्शित करने की अधिक संभावना रखते हैं, जो सभी खेलों में सफलता की कुंजी हैं।

वॉलीबॉल जैसे टीम खेलों में, प्रेरणा समूह की गतिशीलता को भी प्रभावित कर सकती है। एक प्रेरित एथलीट टीम के साथियों को प्रेरित कर सकता है, सकारात्मक टीम संस्कृति में योगदान दे सकता है और समूह के समग्र प्रदर्शन को बढ़ा सकता है। इसके विपरीत, प्रेरणा की कमी से अलगाव, कम प्रयास और टीम की एकजुटता कम हो सकती है। वॉलीबॉल खिलाड़ियों में उपलब्धि प्रेरणा को कैसे बढ़ाया जाए, यह समझना कोचों के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि इससे बेहतर व्यक्तिगत और टीम प्रदर्शन हो सकता है (ओल्गा, पी., और इरीना, एस. 2021)।

खेल प्रदर्शन में चिंता की भूमिका

चिंता तनाव के प्रति एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है, और खेलों में, यह अक्सर उच्च दबाव वाली स्थितियों में उत्पन्न होती है, जैसे कि महत्वपूर्ण मैच या खेल में महत्वपूर्ण क्षण। प्रदर्शन की चिंता, विशेष रूप से, एथलीट के प्रदर्शन करने की क्षमता पर हानिकारक प्रभाव डाल सकती है। चिंता के लक्षणों में घबराहट, तेज़ दिल की धड़कन, उथली साँस, मांसपेशियों में तनाव और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई शामिल हो सकती है। ये शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएँ एथलीट के ध्यान, निर्णय लेने की क्षमता और समग्र प्रदर्शन को खराब कर सकती हैं। वॉलीबॉल में, चिंता मैच से पहले या मैच के दौरान प्रकट हो सकती है, खासकर जब खिलाड़ी को उच्च-दांव वाली स्थितियों का सामना करना पड़ता है, जैसे कि गेम पॉइंट के लिए सर्व करना या महत्वपूर्ण ब्लॉक बनाना। चिंता विफलता, टीम के साथियों को निराश करने के डर या कोच या प्रशंसकों की अपेक्षाओं जैसे बाहरी दबावों के बारे में चिंताओं से भी उत्पन्न हो सकती है। जब चिंता को प्रभावी ढंग से प्रबंधित नहीं किया जाता है, तो यह आत्मविश्वास और प्रेरणा में कमी ला सकता है, जो अंततः एथलीट के प्रदर्शन में बाधा डालता है। योग को चिंता को प्रबंधित करने के लिए एक प्रभावी उपकरण दिखाया गया है। गहरी साँस लेने के व्यायाम, ध्यान और शारीरिक मुद्राओं के माध्यम से, योग तंत्रिका तंत्र को विनियमित करने, मन को शांत करने और चिंता के शारीरिक लक्षणों को कम करने में मदद करता है। योग को अपने प्रशिक्षण दिनचर्या में शामिल करके, वॉलीबॉल खिलाड़ी अपनी चिंता को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने, दबाव में शांत रहने और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में सक्षम हो सकते हैं (रोज़ा, एस., और नागी, एच. 2022)।

खेलों में योग की अवधारणा

योग एक प्राचीन अभ्यास है जिसका उपयोग हजारों सालों से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए किया जाता रहा है। इसमें शारीरिक मुद्राओं (आसन), नियंत्रित श्वास (प्राणायाम) और ध्यान तकनीकों का संयोजन शामिल है जो व्यक्तियों को उनके शरीर और दिमाग में संतुलन और सामंजस्य प्राप्त करने में मदद करता है। खेलों के संदर्भ में, योग कई लाभ प्रदान करता है, जिसमें बेहतर लचीलापन, शक्ति और सहनशक्ति के साथ-साथ मानसिक स्पष्टता, ध्यान और भावनात्मक विनियमन में वृद्धि शामिल है। हाल के वर्षों में, योग ने पारंपरिक प्रशिक्षण विधियों के पूरक अभ्यास के रूप में खेल जगत में लोकप्रियता हासिल की है। वॉलीबॉल सहित कई पेशेवर एथलीटों ने प्रदर्शन को बेहतर बनाने और चोट को रोकने के लिए योग को अपने प्रशिक्षण व्यवस्था में शामिल किया है। योग एथलीटों को शरीर के बारे में अधिक जागरूकता विकसित करने में मदद करता है, जिससे मुद्रा, संरक्षण और गति दक्षता में सुधार हो सकता है। यह लचीलापन और गति की सीमा को भी बढ़ाता है, जो चोट की रोकथाम और समग्र प्रदर्शन के लिए महत्वपूर्ण हैं। शारीरिक लाभों से परे, योग मानसिक दृढ़ता और भावनात्मक लचीलापन बढ़ाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। माइंडफुलनेस और ध्यान के माध्यम से, योग एथलीटों को एक शांत और केंद्रित मानसिकता विकसित करने में मदद करता है, जो तनाव को प्रबंधित करने, असफलताओं पर काबू पाने और प्रेरणा बनाए रखने के लिए आवश्यक है। योग में विश्राम और श्वास तकनीक पर जोर दिया जाता है, जो चिंता को कम करने में भी सहायक

होता है, जिससे यह प्रतिस्पर्धी खेलों से जुड़े मनोवैज्ञानिक दबावों के प्रबंधन के लिए एक प्रभावी उपकरण बन जाता है (सिंह, के., और मंदीप, के. 2017)।

योग और खेल प्रदर्शन

योग, भारतीय दर्शन में निहित एक प्राचीन अभ्यास है, जिसने स्वास्थ्य और कल्याण के लिए अपने समग्र दृष्टिकोण के लिए दुनिया भर में महत्वपूर्ण मान्यता प्राप्त की है। पिछले कुछ वर्षों में, यह एक आध्यात्मिक अनुशासन से शारीरिक फिटनेस, मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता में सुधार के लिए एक व्यावहारिक उपकरण के रूप में विकसित हुआ है। खेल के क्षेत्र में, योग एथलीटों के लिए एक आवश्यक अभ्यास के रूप में उभरा है जो अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने, चोटों को रोकने और तनाव को प्रबंधित करने की कोशिश कर रहे हैं। इसके बहुआयामी लाभ इसे पारंपरिक प्रशिक्षण व्यवस्थाओं के लिए एक आदर्श पूरक बनाते हैं, विशेष रूप से वॉलीबॉल जैसे उच्च तीव्रता वाले खेलों में शामिल एथलीटों के लिए, जहां चपलता, ताकत, ध्यान और मानसिक लचीलापन महत्वपूर्ण हैं (घोरबानी, एस. 2022)।

योग खेल प्रदर्शन में योगदान देने के प्राथमिक तरीकों में से एक शारीरिक लचीलापन में सुधार करना है। वॉलीबॉल में, एथलीटों को विशेष रूप से कंधों, पैरों और कूल्हों में गति की एक विस्तृत श्रृंखला बनाए रखने की आवश्यकता होती है, ताकि सर्विंग, स्पाइकिंग और ब्लॉकिंग जैसी जटिल हरकतों की जा सकें। योग के आसन (आसन) मांसपेशियों को फैलाने और मजबूत करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं, जो अधिक लचीलापन और संयुक्त गतिशीलता को बढ़ावा देते हैं। डाउनवर्ड डॉग, वॉरियर II और पिजन पोज जैसे पोज का नियमित अभ्यास हैमस्ट्रिंग, क्वाड्रिसेप्स और हिप फ्लेक्सर्स के लचीलेपन में काफी सुधार कर सकता है, जो सभी वॉलीबॉल खिलाड़ियों के लिए महत्वपूर्ण हैं। बढ़ा हुआ लचीलापन एथलीटों को अधिक स्वतंत्र और कुशलता से आगे बढ़ने की अनुमति देता है, जिससे मांसपेशियों में खिंचाव और चोटों का जोखिम कम हो जाता है जो तंग या अधिक उपयोग की गई मांसपेशियों से हो सकता है (राजेश, एस. के. 2020)।

उपलब्धि प्रेरणा के सिद्धांत

उपलब्धि प्रेरणा वॉलीबॉल खिलाड़ियों सहित एथलीटों के प्रदर्शन को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक कारक है, क्योंकि यह व्यक्तियों को सफलता प्राप्त करने, चुनौतियों पर विजय पाने और उत्कृष्टता के लिए प्रयास करने के लिए प्रेरित करता है। उपलब्धि प्रेरणा के पीछे के तंत्रों को समझने के लिए समय-समय पर कई सिद्धांत विकसित किए गए हैं, जिनमें से प्रत्येक व्यक्ति को लक्ष्य प्राप्त करने के लिए कैसे प्रेरित किया जाता है, विशेष रूप से प्रतिस्पर्धी वातावरण में, इस बारे में अद्वितीय अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। इन सिद्धांतों में आवश्यकता उपलब्धि सिद्धांत, एटकिंसन का उपलब्धि प्रेरणा मॉडल, उपलब्धि लक्ष्य सिद्धांत और आत्म-निर्धारण सिद्धांत आदि शामिल हैं। इन सिद्धांतों को समझना यह समझने के लिए आवश्यक है कि प्रेरणा खेल प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करती है और कैसे योग जैसे हस्तक्षेप एथलीट की प्रेरणा को बढ़ा सकते हैं और चिंता को कम कर सकते हैं (रिफ्की, एम. एस. (2017)।

डेविड मैकलेलैंड द्वारा विकसित की गई आवश्यकता उपलब्धि सिद्धांत उपलब्धि प्रेरणा को समझने के लिए मूलभूत सिद्धांतों में से एक है। मैकलेलैंड के अनुसार, व्यक्ति तीन प्राथमिक आवश्यकताओं से प्रेरित होते हैं: उपलब्धि की आवश्यकता, संबद्धता की आवश्यकता और शक्ति की आवश्यकता। उपलब्धि की आवश्यकता विशेष रूप से खेलों में प्रासंगिक है, क्योंकि यह कठिन कार्यों को पूरा करने, उच्च मानक निर्धारित करने और प्राप्त करने और सफलता के लिए मान्यता प्राप्त करने की इच्छा को संदर्भित करता है (अरुण, एस. वी. 2016)। उच्च उपलब्धि प्रेरणा वाले एथलीट चुनौतीपूर्ण कार्यों को करने, असफलताओं का सामना करने में दृढ़ रहने और विफलता का सामना करने पर अधिक लचीला होने की अधिक संभावना रखते हैं। सफल होने की यह प्रेरणा वॉलीबॉल खिलाड़ियों के लिए आवश्यक है, क्योंकि उन्हें अपने कौशल को बेहतर बनाने, दबाव में प्रदर्शन करने और टीम की सफलता में योगदान देने के लिए लगातार खुद को प्रेरित करना चाहिए। मैकलेलैंड का सिद्धांत इस बात पर जोर देता है कि उच्च उपलब्धि प्रेरणा वाले व्यक्ति बाहरी पुरस्कार या मान्यता के बजाय किसी कार्य में महारत हासिल करने की संतुष्टि से प्रेरित होते हैं। वॉलीबॉल के संदर्भ में, इसका अर्थ किसी खिलाड़ी की अपनी सर्विस को बेहतर बनाने, अपनी ब्लॉकिंग तकनीक में सुधार करने, या अपनी टीम की जीत में योगदान देने की इच्छा हो सकती है, जो बाहरी पुरस्कारों के बजाय सफलता की आंतरिक इच्छा

से प्रेरित होती है (सिंह, पी. 2015)।

चिंता को प्रबंधित करने की योग तकनीकें

चिंता, विशेष रूप से खेलों में, एथलीट के प्रदर्शन को काफी हद तक प्रभावित कर सकती है। वॉलीबॉल में, जहाँ त्वरित सजगता, मानसिक स्पष्टता और टीमवर्क महत्वपूर्ण हैं, चिंता निर्णय लेने, प्रतिक्रिया समय और समग्र गेमप्ले में बाधा डाल सकती है। चिंता को प्रबंधित करने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक योग है, जो एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है जो मन और शरीर दोनों को लक्षित करता है। श्वास व्यायाम, ध्यान, विश्राम तकनीक और विजुअलाइज़ेशन जैसी योग तकनीकें चिंता को प्रबंधित करने, प्रदर्शन को बढ़ाने और मानसिक लचीलापन बढ़ाने में विशेष रूप से सहायक हो सकती हैं (हंपोलिसेक, पी. 2015)।

श्वास व्यायाम (प्राणायाम)

श्वास संबंधी व्यायाम या प्राणायाम योग का मुख्य हिस्सा है और चिंता प्रबंधन के लिए सबसे प्रभावी उपकरणों में से एक है। सांस को नियंत्रित करने का अभ्यास तंत्रिका तंत्र को शांत करने, तनाव के स्तर को कम करने और विश्राम को बढ़ावा देने में मदद करता है। विशेष रूप से, गहरी साँस लेने के व्यायाम जैसे कि डायफ्रामिक श्वास, वैकल्पिक नथुने से श्वास (नाड़ी शोधन) और उच्चयी श्वास का चिंता को कम करने पर गहरा प्रभाव पड़ता है। डायफ्रामिक श्वास में छाती में उथली साँस लेने के बजाय पेट में गहरी साँस लेना शामिल है। इस प्रकार की साँस पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करती है, जो शरीर की विश्राम प्रतिक्रिया के लिए जिम्मेदार है (कुकुक, एच. 2022)।

ध्यान और माइंडफुलनेस अभ्यास

ध्यान और माइंडफुलनेस योग के प्रमुख तत्व हैं जो चिंता को प्रबंधित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ध्यान मानसिक शांति की स्थिति विकसित करने में मदद करता है, जिससे एथलीट तनाव और विकर्षणों से अलग हो जाते हैं जो चिंता में योगदान करते हैं। एक लोकप्रिय ध्यान तकनीक निर्देशित ध्यान है, जहाँ एक अभ्यासकर्ता एक रिकॉर्ड किए गए गाइड को सुनता है जो उन्हें शरीर और दिमाग को आराम देने के लिए डिज़ाइन किए गए मानसिक अभ्यासों की एक श्रृंखला के माध्यम से ले जाता है (सिंह, जे. ओ. एस. ई. पी. एच. 2015)।

योग में विश्राम तकनीक

योग में कई विश्राम तकनीकें शामिल हैं जिनका उपयोग चिंता को कम करने और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए किया जा सकता है। सबसे प्रभावी विश्राम तकनीकों में से एक योग निद्रा है, जो निर्देशित ध्यान का एक रूप है जो गहन विश्राम को प्रेरित करता है। योग निद्रा में, अभ्यासकर्ता एक आरामदायक स्थिति में लेट जाता है और उसे विजुअलाइज़ेशन और बाँडी स्कैन की एक श्रृंखला के माध्यम से निर्देशित किया जाता है। यह अभ्यास चिंता को कम करने, नींद में सुधार करने और शांति की भावना को बढ़ावा देने के लिए दिखाया गया है। एथलीटों के लिए, योग निद्रा गहन प्रशिक्षण सत्रों या प्रतियोगिताओं के बाद शारीरिक और मानसिक तनाव को दूर करने का एक शक्तिशाली उपकरण हो सकता है (शर्मा, एस. के. 2022)।

विजुअलाइज़ेशन तकनीक

विजुअलाइज़ेशन एक और शक्तिशाली योग तकनीक है जो चिंता को प्रबंधित करने और प्रदर्शन को बढ़ाने में मदद कर सकती है। योग में, विजुअलाइज़ेशन का उपयोग अक्सर किसी वांछित परिणाम की मानसिक छवि बनाने या किसी विशेष लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने के लिए किया जाता है। एथलीटों के लिए, विजुअलाइज़ेशन तकनीकों का उपयोग मानसिक रूप से प्रदर्शन का पूर्वाभ्यास करने के लिए किया जा सकता है, जो चिंता को कम कर सकता है और आत्मविश्वास का निर्माण कर सकता है। कोर्ट पर खुद को अच्छा प्रदर्शन करते हुए कल्पना करके, वॉलीबॉल खिलाड़ी एक सकारात्मक मानसिक ढांचा बना सकते हैं जो उनकी क्षमताओं में उनके विश्वास को बढ़ाता है और प्रदर्शन की चिंता को कम करता है। प्रतियोगिता से पहले की चिंता को कम करने के लिए भी विजुअलाइज़ेशन का उपयोग किया जा सकता है (सेपडानियस, ई. 2017)।

निष्कर्ष

संक्षेप में, योग ने शीर्ष एथलीटों के लिए एक एकीकृत तकनीक के रूप में महत्वपूर्ण प्रगति की है, जो उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को एक साथ बेहतर बनाता है। योग की मदद से अधिक कुशल और चोट-मुक्त कसरत संभव है क्योंकि यह मांसपेशियों की सहनशक्ति, लचीलापन और संतुलन को बढ़ाता है। एथलीट तनाव-मुक्ति, चिंता-घटाने और थकान-रोकथाम के तरीकों से लाभ उठा सकते हैं, माइंडफुलनेस, श्वास अभ्यास और विश्राम तकनीकों का एक साथ अभ्यास करके। एथलेटिक प्रशिक्षण व्यवस्था में योग के उपयोग ने कई खेलों में आशाजनक परिणाम दिखाए हैं, जो प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए एक व्यापक उपकरण के रूप में इसके महत्व को उजागर करता है। इसके अलावा, योग व्यक्ति को अधिक आत्म-जागरूक और केंद्रित बनने में मदद करता है, जो दो गुण हैं जो दबाव में होने पर सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए महत्वपूर्ण हैं। इस बात के बढ़ते प्रमाण हैं कि योग-आधारित उपचार एथलीटों को बेहतर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद कर सकते हैं, जो बदले में एथलेटिक्स में लंबे, अधिक संतुलित करियर की ओर ले जाता है, भले ही शोध के वर्तमान संग्रह में कई पद्धतिगत सीमाएँ हों। खेलों के लिए अद्वितीय अनुकूलन और उनके दीर्घकालिक प्रभाव भविष्य के शोध का प्राथमिक केंद्र होना चाहिए।

संदर्भ

1. शितोले, एस., पवार, वी., धनगर, एम. डी. टी., पाटिल, के. बी., चौधरी, एच., और पाटिल, जी. (2019)। राष्ट्रीय सम्मेलन।
2. मुथ्या, जी. वी. (2020)। प्रशिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से एथलीटों का चिंता प्रबंधन (डॉक्टरेट शोध प्रबंध, तिलक महाराष्ट्र विद्यापीठ)।
3. ओल्गा, पी., और इरीना, एस. (2021)। स्वास्थ्य-सुधार प्रथाओं के एक परिसर का उपयोग करके शारीरिक प्रशिक्षण कक्षाओं में छात्रों के चिंता स्तर का सुधार। इंडियन जर्नल ऑफ पब्लिक हेल्थ रिसर्च एंड डेवलपमेंट, 12(4)।
4. टॉनोस्की, जी. जे., बन्दिदी, एम., रोज़ा, एस., और नागी, एच. (2022)। विश्वविद्यालय के खेलों में योग: छात्रों के बीच आध्यात्मिकता, कल्याण और शारीरिक लक्षणों पर प्रभाव-एक अर्ध प्रयोगात्मक अध्ययन। इंटरनेशनल लीजर रिव्यू, 11(1), 22-47।
5. किरण, एच. एस., सिंह, के., और मंदीप, के. (2017)। कॉलेज स्तर की महिला खिलाड़ियों के बीच प्रेरक प्रोफाइल और चिंता का अध्ययन।
6. दाना, ए., शाहिर, वी. ए., और घोरबानी, एस. (2022)। एथलीटों की प्रतिस्पर्धी चिंता पर माइंडफुलनेस और मानसिक कौशल प्रोटोकॉल का प्रभाव। बायोमेट्रिकल ह्यूमन काइनेटिक्स, 14(1), 135-142।
7. सिंह, सी. के., पुरोहित, एस. पी., और राजेश, एस. के. (2020)। भारतीय खिलाड़ियों की चिंता, आक्रामकता, माइंडफुलनेस और भावनात्मक बुद्धिमत्ता: एक सहसंबंधी अध्ययन।
8. स्याफ्रिजर, एस., और रिफ्की, एम. एस. (2017)। यूनिवर्सिटीस नेगेरी पैडंग में वॉलीबॉल एथलीटों की पैर की मांसपेशियों की विस्फोटक शक्ति के प्रति प्लायोमेट्रिक्स प्रशिक्षण और उपलब्धि प्रेरणा का प्रभाव।
9. शिवमारन, जी., और अरुण, एस. वी. (2016)। कॉलेज के छात्रों के बीच शारीरिक थकान में टेबल टेनिस खिलाड़ियों की मोटर इमेजरी की प्रभावकारिता का प्रभाव। जर्नल डीओआई, 44975451।
10. सिंह, पी. (2015)। प्रदर्शन स्तर के संबंध में महिला फील्ड हॉकी खिलाड़ियों के बीच उपलब्धि प्रेरणा का अध्ययन। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन, स्पोर्ट्स एंड हेल्थ, 2(2), 21-24।
11. स्लेज़ाकोवा, ए., रीगल, के., और हंपोलिसेक, पी. (2015)। दो देशों में मनोरंजक एथलीटों में प्रवाह अनुभव, कल्याण और

उपलब्धि प्रेरणा के संबंध। *जर्नल ऑफ इंडियन हेल्थ साइकोलॉजी*, 9(2), 13-28।

12. सीलन, एल., बिलन, ई., एलिओज़, एम., और कुकुक, एच. (2022)। शारीरिक शिक्षा और खेल प्रशिक्षण का अध्ययन करने वाले आउटडोर और इनडोर एथलीटों के प्रेरणा स्तरों की तुलना। *जर्नल ऑफ एजुकेशनल इश्यूज़*, 8(1), 629-642।
13. राय, वी., और शर्मा, एस. के. (2022)। राष्ट्रीय स्तर के पुरुष वॉलीबॉल खिलाड़ियों का मनोवैज्ञानिक प्रोफ़ाइल। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ फिजिकल एजुकेशन स्पोर्ट्स मैनेजमेंट एंड योगिक साइंसेज*, 12(4), 65-68।
14. हसन, एम. ई. एच. एन. डी. आई., सिंह, ए. के., और सिंह, जे. ओ. एस. ई. पी. एच. (2015)। प्रतियोगिताओं के तीन अलग-अलग स्तरों पर भारतीय फील्ड हॉकी खिलाड़ियों की उपलब्धि प्रेरणा। *जर्नल ऑफ़ फिजिकल एजुकेशन रिसर्च*, 2(1), 71-81।
15. तोहिदीन, डी., और सेपडानियस, ई. (2017)। फुटबॉल खिलाड़ियों के अधिकतम वॉल्यूम ऑक्सीजन पर अभ्यास पद्धति और उपलब्धि प्रेरणा के प्रभाव।