

கொரோனா ஊரடங்கால் உளவியல் பின்னடைவுற்ற இளம் தடகள வீரர்களை மீட்டெடுத்த யோகா பயிற்சிகள்

சு. செந்தில்குமார் ^அ, அகிலா சண்முகசுந்தரம் ^{அ*}, இரா. திலகவதி சண்முகசுந்தரம் ^ஆ

^அ உடற்கல்வித் துறை, பாரதியார் பல்கலைக்கழகம், கோயம்புத்தூர்- 641046, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

^ஆ ஓய்வு பெற்ற தலைமையாசிரியை, தமிழ் பண்டிதர், கோயம்புத்தூர்-641046, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

A Yoga Intervention for Stress Management of Young Athletes During Covid-19 Lockdown

S. Senthil Kumar ^a, Akila Shanmuga Sundaram ^{a,*}, R. Thilagavathi Shanmuga Sundaram ^b

^a Department of Physical Education, Bharathiar University, Coimbatore-641046, Tamil Nadu, India.

^b Retired Headmistress, Tamil Pandit, Coimbatore- 641046, Tamil Nadu, India.

* Corresponding Author:

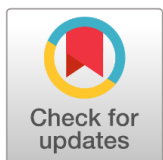
akila.sathish@yahoo.com

Received : 09-03-2022

Revised : 31-05-2022

Accepted : 03-06-2022

Published : 15-06-2022



ABSTRACT

This research aimed to check the effectiveness of a specially designed yogic package suitable for athletes who were in fear due to the covid-19 lockdown to test its effectiveness in bringing back their mental power. Yoga is not a new science. Centuries back, the importance of physical and psychological health and the impact of yoga has been explained in Thirumandiram by Yoga Maharishi Thirumoolar. Psychological resilience is necessary to enhance athletic performance and foster valuable life skills. Through positive adaptation to adversity and stressors in competitive performance, athletes can cultivate their ability to respond to negative stimuli, ultimately evolving personal growth effectively. For young athletes, the development of resilience is particularly crucial. Due to confinement and social isolation regulations, young athletes face distinct challenges in sport, including future fear, physical toughness, body image issues, emotional maturity, increased mental distress, and internalization of emotions during a covid lockdown. The aim of this research is to test if yoga could build resilience and discuss the implications and applications relevant to young athletes. 30 young athletes between 19 - 21 years accepted to participate in the research were accommodated. The pretest was conducted on the selected variables and selected subjects were assigned into two groups of 15 subjects each. The Experimental Group (YG) underwent yoga training and the control group (CG) did not undergo any specific training for 3 weeks (6 days a week for 2 sessions a day). After 3 weeks of training, a post-test was conducted on resilience (self-determination, physical toughness and Emotion control & Maturity) for both groups. To find out if any significant difference exists between pre and post-training, a t-ratio was applied. The result depicts that yoga is the best tool to work on resilience in such unprecedented tough times, securing current physical and mental health, enhancing sports performance, and helping young athletes stay navigated to life's goals.

Keywords: Yoga, Athletes, Resilience, Psychology, Covid Lockdown

ஆசிரியர் குறிப்பு



திரு. சு. செந்தில்குமார் அவர்கள் கோவை பாரதியார் பல்கலைக்கழகத்தில் உடற்கல்வித் துறையில் ஆராய்ச்சி அறிஞராகப் பயின்று வருகின்றார். சென்னை ஓய். எம். சி. ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரியில் உடற்கல்வித் துறையில் முதுகலைப் பட்டத்தைப் பெற்றுள்ளார். சேலம் விநாயகா மிஷன் பல்கலைக்கழகத்தில் உடற்கல்வித் துறையில் ஆய்வியல் நிறைஞர் பட்டம் பெற்றுள்ளார். இவர் தேசிய தடகள நடை ஓட்டப்போட்டியில் வெள்ளிப் பதக்கம் வென்றுள்ளார்.



முனைவர் அகிலா சண்முகசுந்தரம் அவர்கள் தற்போது பாரதியார் பல்கலைக்கழகத்தில் உடற்கல்வித் துறையில் உதவிப் பேராசிரியராகப் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார். தனது முதுகலைப் பட்டப்படிப்பை பாரதியார் பல்கலைக் கழகத்திலும் முனைவர் பட்ட ஆய்வை ராமகிருஷ்ண மிஷன் விவேகானந்தா பல்கலைக் கழகத்திலும் நிறைவு செய்துள்ளார். சிறந்த முன்னாள் தேசிய தடகள வீராங்கனையான இவர் பந்தய நடை ஓட்டப் போட்டிகளில் மாநில மற்றும் தேசிய அளவில் பல பதக்கங்களைக் குவித்து சாதனைகளையும் நிகழ்த்தியுள்ளார். தமிழ்நாடு அறிவியல் தொழில்நுட்ப மாநிலமன்றத்தால் வழங்கப்படும் இளம் விஞ்ஞானி விருதினை இரண்டுமுறை பெற்றுள்ளார். உடற்கல்வித் துறையில், தமிழகத்தில் இவ்விருதினை பெற்ற ஆய்வாளர் இவர் மட்டுமே என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. உள்நாட்டிலும் வெளிநாட்டிலும் நடைபெற்ற பல ஆய்வுக் கருத்தரங்குகளில் பங்குபெற்று தனது ஆய்வை சமர்ப்பித்துள்ள இவர் சிறந்த பேச்சாளராகவும் பல சபைகளில் அங்கம் வகித்துள்ளார். இவர் பல சர்வதேச ஆய்விதழ்களில் ஆய்வுக்கட்டுரைகள் வெளியிட்டுள்ளார். மேலும் பல சர்வதேச ஆய்விதழ்களின் ஆசிரியர் குழுவிலும் உள்ளார். இவர் இருபதிற்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்களையும் வெளியிட்டுள்ளார். இவர் தமிழில் விளையாட்டு தொடர்பான சில கட்டுரைகள் மற்றும் கவிதைகளையும் எழுதி அவற்றை நூல்களாகவும் வெளியிட்டுள்ளார்.



முனைவர். இரா. திலகவதி சண்முகசுந்தரம் அவர்கள் 'தமிழகப் பக்தி இலக்கிய வளர்ச்சியில் மகளிர் பங்கு' என்ற பொருளில் ஆய்வு செய்து முனைவர்பட்டம் பெற்றவர். 2005 ஆம் ஆண்டின் மாநில அரசின் டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் நல்லாசிரியர் விருதும் 2003 ஆம் ஆண்டு லண்டனில் சிவத்தமிழரசி என்னும் பட்டமும் பெற்றுள்ளார். தமிழாசிரியராகவும், தலைமையாசிரியராகவும் சிறப்பாகப் பணியாற்றியவர். தமிழ்மீது ஆர்வம் கொண்ட இவர், இலங்கை, லண்டன், பிரான்ஸ், சுவிட்சர்லாந்து, ஜெர்மனி, மொரிசியஸ் ஆகிய நாடுகளில் தமிழ் கருத்தரங்குகளில் கலந்துகொண்டு சொற்பொழிவாற்றியுள்ளார். பணி ஓய்விற்கு பிறகும் தமிழ் வளர்ச்சிக்காகவும் பெண்களின் மேம்பாட்டிற்காகவும் பல தொண்டுகள் ஆற்றி வருகிறார்.

முன்னுரை

கொரோனா என்னும் 'உயிர் கொல்லி நோய்' உலகையே உலுக்கிவிட்டது. வயது வரம்பின்றி அனைவரின் வாழ்க்கையும் ஸ்தம்பித்தது. கல்வி, பொருளாதாரம், வாழ்வாதாரம் என அனைத்துமே பாதிக்கப்பட்டது. அதில் குறிப்பாக தங்கள் எதிர்காலமே தங்களின் செயல்திறனில் தான் இருக்கிறது என்று இரவும் பகலும் அயராது பயிற்சியில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்த விளையாட்டு வீரர்கள் மிகவும் மனமுடைந்தனர்.

சங்ககாலம் தொட்டே உடல் மற்றும் மன நலம் பேணுதல் மிகவும் முக்கியம் என பலர் வலியுறுத்தி உள்ளனர். யோக குருவான திருமூலர்.

“உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே யுறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில்கொண் டானென்
றுடம்பினை யானிருந் தோம்புகின்றேனே.”

என்ற பாடல் மூலம் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார்.

சாமானியர்களின் கண்களுக்கு விளையாட்டு வீரர்களின் உழைப்பும், அர்ப்பணிப்பும் பெரிதாகத் தெரிவதில்லை. எந்நேரமும் விளையாடிக் கொண்டிருப்பது ஒரு மகிழ்ச்சியான செயலாகவே தெரியும். ஆனால் உண்மையில் விளையாட்டு வீரராக இருப்பது மிகவும் கடினம். அர்ப்பணிப்பு, நேர்மை, சுயகட்டுப்பாட்டு, சுயஒழுக்கம், கீழ்ப்படிதல் போன்ற அனைத்தையும் நாள்தோறும், மாதம்தோறும், வருடம்தோறும், ஏன் ஒவ்வொரு நொடிப்பொழுதும் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும். இதைத் தாண்டி தன்திறன் அறிதல், திறன் மேம்படுத்துதல், அடுத்து அடைய வேண்டிய இலக்கை நிர்ணயம் செய்து அதனை நோக்கி ஞானமாக பயணித்தல் என ஒவ்வொரு நிமிடமும் முழுச் செறிவுடன் இருந்தால் மட்டுமே சாதிக்க முடியும்.

விடியல் முதல் உறக்கம் வரை அட்டவணையிட்டு வாழ்வவரே உண்மையான விளையாட்டு வீரர். அப்பேற்பட்டவர்களின் தன்னம்பிக்கையை அசைத்துப் பார்த்துவிட்டது இந்த கொரோனா. கொரோனா முடக்கத்தால் ஏற்பட்ட தொடர் பயிற்சியின்மையால் (Zurita-Ortega, 2018) தன்னம்பிக்கை குறைந்தது எதிர்காலத்தின் மீதான பயம் அதிகரித்தது. இதனால் விளையாட்டு வீரர்கள் துவண்டு போனது மட்டுமன்றி உடல் மற்றும் உளவியல் ரீதியான பின்னடைவையும் தழுவினர் (Rothlin et al., 2020).

கல்வியோ, பொருளாதாரமோ பின்னடைந்தால் அதிலிருந்து மீண்டு வரும் காலத்தைவிட விளையாட்டு செயல்திறன் பின்னடைவிலிருந்து மீண்டு வர அதிககாலம் ஆகும் மற்றும் மனோபலம் தேவைப்படும் (Mittly et al., 2016) ஏனெனில் விளையாட்டு செயல்திறன் என்பது தனிப்பட்ட திறமையாகும். விளையாட்டுத் துறையானது ஒவ்வொரு நாட்டினுடைய வீரத்தின் அடையாளம். விளையாட்டைப் பொழுதுபோக்காக எடுத்துக்கொள்ளாமல் தங்கள் வாழ்க்கையாகவே எடுத்துக் கொள்ளும் விளையாட்டு வீரர்களின் எதிர்கால பயத்தைப் போக்கவும், உளவியல் பின்னடைவிலிருந்து மீட்டெடுக்கவும், கொரோனா முடக்கக்காலத்தில் அவர்களுக்கான யோகப் பயிற்சியின் மூலம் வீரர்களின் செயல்திறனை பேணிக்காப்பதற்கான முயற்சியே இந்த ஆராய்ச்சியாகும்.

சங்ககாலம் தொட்டு நம் பாரம்பரிய பழக்கமாக இருந்த யோகா பயிற்சி நாளடைவில் மேற்கத்தியமயம் ஆக்கப்பட்டதாலும், வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தினாலும் மறக்கப்பட்ட நிலையில் கடந்த சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு யோகாதினம் கொண்டாடப்பட்டு மீட்கப்பட்டது. யோகா பயிற்சிகள் அனைவருக்கும் பக்கவிளைவின்றிப் பயனளிக்கும் அறிவியல் சக்தியாகும் (Cadieux et al., 2021). அத்தகைய யோகக்கலை விளையாட்டு வீரர்களின் உடல் மற்றும் மன நலனைப் பேணிக்காக்கும் ஒரு சிறந்த பயிற்சி என நம்பப்படுகிறது (Liu et al., 2021).

இந்த ஆராய்ச்சியின் குறிக்கோளானது, யோகாபயிற்சி கொரோனா ஊரடங்கினால் எதிர்கால பயம் மற்றும் உளவியல் பின்னடைவை வேரறுக்கிறதா? விளையாட்டு வீரர்களின் தன்னம்பிக்கையை மீட்டெடுக்கிறதா? இக்கால இளைஞர்களுக்கு யோகாபயிற்சி பொருந்துகிறதா? சமூகத் தனிமை மற்றும் கொரோனா முடக்கக்காலத்திற்கு யோகம் உகந்த பயிற்சியாக உள்ளதா? விளையாட்டு வீரர்களின் செயல்திறனை தக்க வைக்க யோகா உதவுகிறதா? எனக்காண்பதாகும்.

ஆய்வு முறை

கூகுள்படிவம் மூலமாக தேசியப்போட்டிகளில் பங்கேற்கும் இளம் தடகள வீரர்களுக்கு எடுக்கப்பட்ட கணக்கெடுப்பில் Naz et al., 2010 என்பவரால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட தோல்வியில் இருந்து

மீண்டு வரும் திறன் அளவுகோல் கேள்வித்தாள் மூலம் தோல்வியில் இருந்து மீண்டு எழும் திறன் குறைவாக இருப்பது கண்டறியப்பட்டது.

இவர்களில் சுயவிருப்பம் தெரிவித்த 19 முதல் 21 வயதுக்குட்பட்ட, தேசிய அளவில் பங்கேற்கும் 30 இளம் தடகள வீரர்கள் ஆய்விற்கு உட்படுத்தப்பட்டனர். இந்த தடகள வீரர்களின் தோல்வியில் இருந்து மீண்டு எழும் திறனின் உளவியல் சார்புகளான தன்னுறுதி, உடலுறுதி மற்றும் மனக் கட்டுப்பாடுப்பக்குவம் முதலியன சோதிக்கப்பட்டன. மொத்தம் முப்பது வீரர்கள் இரண்டு குழுக்களாக பிரிக்கப்பட்டு யோகா பயிற்சிக்குழு (n = 15,) மற்றும் கட்டுப்பாட்டு குழு (n = 15,) என ஒவ்வொரு குழுவிலும் தலா பதினைந்து வீரர்கள் பிரிக்கப்பட்டனர். சோதனைக் குழுவைச் சேர்ந்த வீரர்கள் அவர்களுக்கான பயிற்சித் திட்டத்துடன் 3 வாரங்களுக்கு (Polsgrove, 2016) (வாரத்தில் 6 நாட்கள் - காலை மற்றும் மாலை இரு வேளையிலும் தலா 1 மணி நேரம்) பயிற்சியளிக்கப்பட்டது. யோகா பயிற்சிக்குழு 'ஆயுஷ்' அமைச்சகத்தினால் பரிந்துரைக்கப்பட்டதன்படி, தூரியநமஸ்காரப் பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி, ஆசனப் பயிற்சி மற்றும் தியானப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது. கட்டுப்பாட்டுக்குழு எந்தவொரு குறிப்பிட்ட பயிற்சியையும் மேற்கொள்ளவில்லை. மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு இரண்டு குழுக்களுக்கும் பிந்தைய கால சோதனை நடத்தப்பட்டது.

பயிற்சித் திட்டம்

யோகாபயிற்சி: யோகா பயிற்சிக் குழுவுக்கு 60 நிமிடங்கள் தூரியநமஸ்காரப் பயிற்சி (12 படிகள்), மூச்சுப் பயிற்சி (சீதாலி பிராணாயாமம், சீத்காரி பிராணாயாமம், பிரம்மரி பிராணாயாமம்), ஆசனப் பயிற்சி (புஜங்காசனம், தனுராசனம், ஹலாசனம், சக்ராசனம், யோகமுத்ராசனம், மயூராசனம், பச்சிமோத்தனாசனம், பாதஹஸ்தாசனம், வஜ்ராசனம், சலபாசனம்) மற்றும் தியானப் பயிற்சி (ஆழ்நிலை தியானம்) 3 வாரங்களுக்கு, வாரத்தில் 6 நாட்களுக்கு காலை மற்றும் மாலை என்று இரு வேளையிலும் தலா 1 மணி நேரம் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது.

புள்ளிவிவர நுட்பம்

பயிற்சி பகுப்பாய்வு செய்ய டி-விகிதம் பயன்படுத்தப்பட்டது. முன் சோதனைக்கும் பிந்தைய சோதனைக்கும் இடையிலான குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாட்டை சராசரி வேறுபாடு அடையாளம் காட்டுகிறது. பெறப்பட்ட முடிவுகளின் முக்கியத்துவத்தை சோதிக்க, ஆல்பா நிலை 0.05 நம்பிக்கையின் மட்டத்தில் அமைக்கப்பெற்றது.

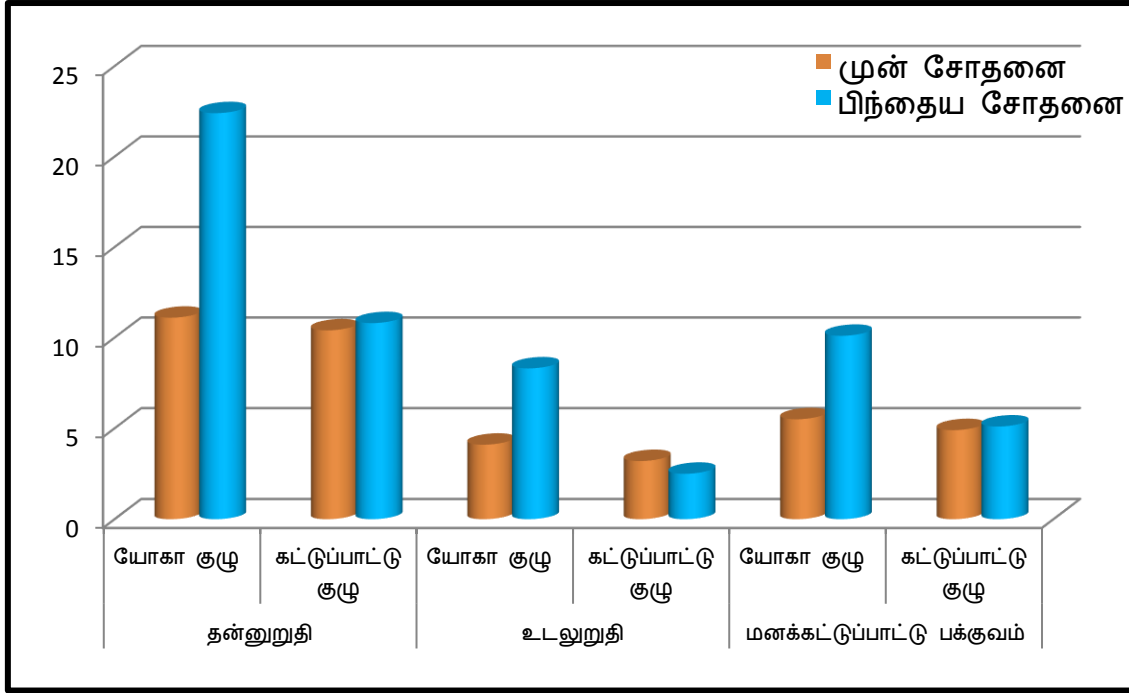
ஆய்வின் முடிவுகள்

இரு குழுக்களிலும் குறிப்பிடத்தக்க பயிற்சி விளைவைக் கண்டறிய 'டி' விகிதம் பயன்படுத்தப்பட்டது. இது அட்டவணை - 1 ல் காட்டப்பட்டுள்ளது.

அட்டவணை - 1

மாறி	குழு	முன் சோதனை	பிந்தைய சோதனை	தரநிலை விலகல்		தரநிலை சராசரி பிழை		டி-விகிதம்
தன்னுறுதி	யோகா குழு	11.1	22.4	2.87	5.78	0.74	1.49	6.81
	கட்டுப்பாட்டுக்குழு	10.4	10.8	2.69	2.79	0.7	0.72	0.4
உடலுறுதி	யோகா குழு	4.1	8.3	1.06	2.14	0.27	0.55	6.89
	கட்டுப்பாட்டு குழு	3.2	2.5	0.83	0.65	0.22	0.17	2.5
மனக்கட்டுப்பாட்டு பக்குவம்	யோகா குழு	5.5	10.1	1.42	2.58	0.37	0.67	5.97
	கட்டுப்பாட்டு குழு	4.9	5.1	1.27	1.32	0.33	0.34	0.42

*ஆல்பா நிலை 0.05 நம்பிக்கையின் மட்டம்



படம் 1. பயிற்சி குழு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு குழுவின் சோதனைக்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய சோதனை சராசரி மதிப்புகளை பற்றிய வரைகலை பிரதிநிதித்துவம் (தன்னுறுதி, உடலுறுதி & மனக் கட்டுப்பாட்டு பக்குவம்)

கருதுகோள் பற்றிய கலந்துரையாடல்

தோல்வியிலிருந்து மீண்டுவரும் சக்தியானது இயற்கையாகவே விளையாட்டு வீரர்களுக்கு அதிகம். ஏனெனில் தங்களின் ஒவ்வொரு போட்டியிலும் வெற்றி தோல்விக்கான சவால்களைச் சந்தித்து பழகிக் கொள்கின்றனர். ஆனால் கொரோனா முடக்கக்காலத்தில் வந்த தொடர் பயிற்சியின்மையினால் ஏற்பட்ட பயம் இவர்களை அசைத்துப் பார்த்துவிட்டது (Subhan & Tazvin 2012). உளவியல் பின்னடைவு இளம் தடகள வீரர்களுக்கு உடல் மற்றும் மனரீதியான எதிர்மறை விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது (Ajilchi, 2016). இது அவர்களின் விளையாட்டில் மட்டுமல்லாது வாழ்விலும் சில சங்கடமான சூழ்நிலைகளை ஏற்படுத்திவிடுகிறது (Putukian, 2016). இந்த ஆராய்ச்சியில் நமது பாரம்பரிய அறிவியலான யோகாபயிற்சி, இவர்களின் அன்றாட பழக்கமாகிவிட்டதனால் எதிர்காலத்தின் மேல் ஒரு நம்பிக்கையும் உருவாகி உளவியல் பின்னடைவிலிருந்து மீண்டு வர முடிந்தது.

கட்டுப்பாட்டுக் குழுவில் இருந்த இளம் தடகள வீரர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் யோகாபயிற்சி காரணமாக, பயிற்சியில் இருந்த இளம் தடகள வீரர்களிடம் தோல்வியிலிருந்து மீண்டு வரும் திறனின் உளவியல் சார்புகளான தன்னுறுதி, உடலுறுதி மற்றும் மனக் கட்டுப்பாட்டு பக்குவம் ஆகிய மூன்றிலும் குறிப்பிடத்தக்க நேர்மறையான மாற்றம் ஏற்பட்டது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

தற்போதைய ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புகள் போலவே, McManama O'Brien et al., 2021 என்பவரும் தனது ஆய்வில் குறிப்பிட்ட விளையாட்டு திறன் பயிற்சியின் மூலம் உளவியல் பின்னடைவில் முன்னேற்றம் கண்டுள்ளதாக நிரூபித்துள்ளார். கட்டுப்பாட்டுக் குழுவுடன் ஒப்பிடுகையில் யோகாகுழுவில் தன்னுறுதி மற்றும் மனக் கட்டுப்பாட்டு பக்குவம் இரு மடங்காகவும், உடலுறுதி மும்மடங்காகவும் முன்னேற்றம் கண்டறியப்பட்டதானது படம் - 1ல் காட்டப்பட்டுள்ளது.

முடிவுரை

யோகா பயிற்சியினை ஒவ்வொரு தடகள வீரரும் தினசரி பழக்கமாக கொண்டால் இந்த கொரோனா முடக்க காலத்தில் ஏற்பட்ட உளவியல் பின்னடைவை எளிதாகக் கையாளலாம்.

ஆகையால் அனைவரும் நம் இந்தியாவின் பெருமைக்குரிய கலையான யோகா பயிற்சியை அன்றாடம் செய்வதன் மூலம் உளவியல் ரீதியான பிரச்சனைகளுக்கு இயற்கையான தீர்வு காணலாம் என இவ்வாய்வின் மூலம் நிரூபிக்கப்படுகிறது. யோகா பயிற்சி எதிர்காலத்தின் மேல் கொண்ட பயம் நீக்கி, உளவியல் பின்னடைவிலிருந்து மீட்டெடுக்கும் ஒரு சிறந்த பயிற்சி என அறியப்பட்டுள்ளது. அதுவும் கொரோனா கால ஊரடங்கின் போது எங்கும் வெளியில் செல்ல இயலாமல் இருந்த போதும் குறைந்த இடம் மற்றும் பொருள் வசதியுடன் செய்வதற்கு ஏதுவான பயிற்சி. அதிலும் உடல் மற்றும் மனம் இரண்டையும் பேணிக்காக்கும் ஒரு சிறந்த பயிற்சி. தடகள வீரர்கள் மட்டுமல்லாது சாமானியர்களும் யோகா பயிற்சியை தகுந்த வழிநடத்துதலுடன் மேற்கொண்டால் உடல் மற்றும் மன நலனை மேம்படுத்தும்.

References

- Ajlchi, B., Amini, H.R., Ardakani, Z.P., (2019) Applying Mindfulness Training to Enhance the Mental Toughness and Emotional Intelligence of Amateur Basketball Players, *Australasian Psychiatry*, 27, 291–296. <https://doi.org/10.1177/1039856219828119>
- Cadieux, E.G., Gemme, C., Dupuis, G., (2021) Effects of Yoga Interventions on Psychological Health and Performance of Competitive Athletes: A Systematic Review, *Journal of Science in Sport and Exercise*, 3(2). <https://doi.org/10.1007/s42978-020-00104-y>
- Liu, F., Zhang, Z., Liu, S., Zhang, N., (2021) Examining the Effects of Brief Mindfulness Training on Athletes' Flow: The Mediating Role of Resilience, *Evidence-based complementary and alternative medicine, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021, 6633658. <https://doi.org/10.1155/2021/6633658>
- McManama O'Brien, K.H., Rowan, M., Willoughby, K., Griffith K., Christino, M.A., (2021) Psychological Resilience in Young Female Athletes, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 8668. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168668>
- Mittly, V., Németh, Z., Berényi, K., Mintál, T., (2016) Mind Does Matter: The Psychological Effect of Ankle Injury in Sport, *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 6(4), 1000278. <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000278>
- Naz, M., Saleem, S., & Mahmood, M., (2010) Development of Indigenous resilience scale for rescue112 workers, *Pakistan Journal of Psychological Research*, 25 (2), 149-163.
- Polsgrove, M.J., Eggleston, B.M., & Lockyer, R.J., (2016) Impact of 10-weeks of yoga practice on flexibility and balance of college athletes, *International Journal of Yoga*, 9(1), 27–34. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.171710>
- Putukian, M., (2016) The Psychological Response to Injury in Student Athletes: A Narrative Review with a Focus on Mental Health, *British Journal of Sports Medicine*, 50, 145–148. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2015-095586>
- Rothlin, P., Horvath, S., Trosch, S., Grosse Holtforth, M., Birrer, D., (2020) Differential and Shared Effects of Psychological Skills Training and Mindfulness Training on Performance-Relevant Psychological Factors in Sport: A Randomized Controlled Trial, *BMC Psychology*, 8, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7>
- Sarah, S & Tazvin, I., (2012) Resilience scale for athletes, *FWU Journal of Social Sciences*, 6(2), 171-176.
- Zurita-Ortega, F., Chacon-Cuberos, R., Cofre-Bolados, C., Knox, E., Muros, J.J., (2018) Relationship of Resilience, Anxiety and Injuries in Footballers: Structural Equations Analysis, *PLoS ONE*, 2, 14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207860>

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Authors have no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author(s) 2022. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License