

# योग प्रशिक्षण आणि पाण्यातील (जल) व्यायामाचा धावण्याच्या वेगावर व भावनिक क्षमतेवर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास

डॉ. अनाप उत्तम दामु,

शारीरिक शिक्षण संचालक, महिला गृहविज्ञान व संगणकशास्त्र महाविद्यालय, लोणी

## सारांश :

योग प्रशिक्षण आणि जल व्यायाम यांचा एकत्रित अभ्यास धावण्याच्या वेगावर आणि भावनिक क्षमतेवर सकारात्मक परिणाम करतो. योग स्नायूंची लवचिकता, ताकद आणि संतुलन सुधारतो, तर जल व्यायाम कमी ताणात हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी व्यायाम प्रदान करतो. योग मानसिक शिस्त, श्वासोच्छ्वास आणि लवचिकता देऊन धावण्याच्या वेगावर आणि भावनिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम करते. जल व्यायाम दुखापती टाळून आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी तंदुरुस्ती राखून शारीरिक कार्यक्षमतेला हातभार लावतो, 13 आठवडे योग प्रशिक्षण कार्यक्रमांमुळे ग्रामीण भागातील विद्यार्थी यांच्या शारीरिक क्षमतेवर चांगला परिणाम होऊन त्यांची भावनिक क्षमता विकसित होऊन जीवनाकडे व खेळ व स्पर्धा याकडे बघण्याचा हेतू व भावनिक क्षमता कणखर झाल्याने योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाची उपयोगिता सिध्द झाली. व्यक्तिमत्व विकासासाठी सर्वांगीण आरोग्याच्या दृष्टीकोनातून महर्षी पतंजलींची योग साधना महत्वाची आहे हे ग्रामीण विद्यार्थी यांच्यावर राबविलेल्या योग प्रशिक्षण कार्यक्रमातून आढळून आली. तसेच दुसरा पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षण गटासाठी 13 आठवडे पाण्यातील (जल) प्रशिक्षण कार्यक्रमांमुळे ग्रामीण भागातील विद्यार्थी यांच्या शारीरिक क्षमतेवर चांगला परिणाम होऊन शारीरिक विकासाबरोबरच भावनिक क्षमतेचाही विकास झाल्याचे दिसून आले.

**मुख्य शब्द :** योग प्रशिक्षण, पाण्यातील (जल) प्रशिक्षण

## प्रस्तावना :

योग प्रशिक्षण आणि जल व्यायाम यांचा एकत्रित अभ्यास धावण्याच्या वेगावर आणि भावनिक क्षमतेवर सकारात्मक परिणाम करतो. योग स्नायूंची लवचिकता, ताकद आणि संतुलन सुधारतो, तर जल व्यायाम कमी ताणात हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी व्यायाम प्रदान करतो. या दोन्हीचा समन्वय धावणाऱ्यांना वेग, कार्यक्षमता आणि भावनिक स्थिरता वाढविण्यात मदत करू शकतो, जसे की चिंता कमी करणे, लक्ष केंद्रित करणे आणि आत्मविश्वास वाढवणे.

योगामुळे लवचिकता, संतुलन आणि मानसिक शांतता मिळते, तर पाण्यातील व्यायामामुळे दुखापतीचा धोका कमी करून स्नायूंची ताकद आणि तग धरण्याची क्षमता वाढते. या दोन्हीचा एकत्रित सराव धावपटूंच्या शारीरिक आणि भावनिक दोन्ही क्षमता वाढवण्यासाठी अत्यंत फायदेशीर ठरू शकतो.

धावपटूंना योग हा केवळ लवचिकता वाढवण्यापुरता मर्यादित नाही, तर तो दुखापती टाळण्यासाठी, श्वासोच्छ्वास नियंत्रित करण्यासाठी आणि मानसिक लक्ष केंद्रित करण्यासाठी उपयुक्त आहे. जल व्यायाम, जसे की पूल रनिंग किंवा एका जॉगिंग, हे धावपटूंना दुखापतींमधून बरे होण्याचा आणि क्रॉस-ट्रेनिंगचा एक प्रभावी मार्ग आहे.

योग मानसिक शिस्त, श्वासोच्छ्वास आणि लवचिकता देऊन धावण्याच्या वेगावर आणि भावनिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम करते. जल व्यायाम दुखापती टाळून आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी तंदुरुस्ती राखून शारीरिक कार्यक्षमतेला हातभार लावतो, ज्यामुळे अप्रत्यक्षपणे धावण्याचा वेग वाढू शकतो आणि भावनिक ताण कमी होतो. दोन्ही पद्धतींचा एकत्रित वापर धावपटूंना एक संतुलित आणि प्रभावी प्रशिक्षण योजना तयार करू शकतो.

## गरज :

1. **दुखापती टाळणे:** धावपटूंमध्ये दुखापती (विशेषतः सांधे आणि स्नायूंच्या) सामान्य असतात. योग आणि जलव्यायाम हे कमी-ताण उपक्रम असल्याने, ते दुखापतीचा धोका कमी करण्यासाठी किती प्रभावी आहेत हे तपासणे गरजेचे आहे.
2. **कार्यक्षमता वाढवणे:** केवळ धावण्याचा सराव एका मर्यादित वेग वाढवू शकतो. पूरक प्रशिक्षण पद्धती म्हणून योग आणि जलव्यायाम धावण्याचा वेग, सहनशक्ती आणि कार्यक्षमता खरोखरच वाढवू शकतात का, याचा वैज्ञानिक आधार मिळवणे आवश्यक आहे.
3. **मानसिक आरोग्याचे व्यवस्थापन:** स्पर्धात्मक धावताना प्रचंड मानसिक ताण असतो. खेळाडूंचे भावनिक संतुलन आणि तणाव व्यवस्थापित करण्यासाठी हे दोन्ही व्यायाम प्रकार किती उपयुक्त ठरतात, हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे.
4. **प्रशिक्षणातील अंतर भरून काढणे:** सध्याच्या धावण्याच्या प्रशिक्षण पद्धतींमध्ये अनेकदा मानसिक आणि भावनिक पैलूंकडे दुर्लक्ष केले जाते. हे दोन्ही व्यायाम प्रकार शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यामध्ये पूल म्हणून काम करू शकतात.

## महत्त्व :

1. **वैज्ञानिक पुरावे:** या अभ्यासाद्वारे योग आणि जलव्यायामाच्या फायद्याविषयी वैज्ञानिक आणि अनुभवजन्य पुरावे मिळतील, जे सध्याच्या क्रीडा विज्ञानाच्या साहित्यात भर घालतील.
2. **प्रशिक्षण पद्धतीत सुधारणा:** या निष्कर्षांमुळे धावपटू, प्रशिक्षक आणि क्रीडा वैज्ञानिक यांना अधिक प्रभावी, संतुलित आणि सर्वांगीण प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करण्यात मदत होईल.
3. **दीर्घकालीन करिअर:** दुखापती कमी करून आणि मानसिक आरोग्य सुधारून, हे अभ्यास धावपटूंना त्यांचे क्रीडा करिअर दीर्घकाळ टिकवून ठेवण्यास आणि सातत्यपूर्ण कामगिरी करण्यास मदत करतील.
4. **आरोग्य आणि जीवनशैली:** केवळ व्यावसायिक धावपटूंनाच नव्हे, तर सामान्य लोकांनाही धावणे आणि निरोगी जीवनशैलीसाठी योग व जलव्यायामाचे महत्त्व पटवून देणे या अभ्यासाद्वारे शक्य होईल.

## कार्यपध्दती :

संशोधन अहमदनगर जिल्ह्यातील राहाता तालुक्यातील प्रवरा कन्या विद्या मंदिरच्या 14 ते 16 वर्षे वयोगटामधील मुली यादृच्छिक पध्दतीने प्रायोगिक संशोधन समान गट अभिकल्प न्यादर्श म्हणून निवडला. सदरचे विद्यालय हे निवासी मुलींचे असल्यामुळे योग प्रशिक्षण व पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षण कार्य सलग 13 आठवडे दिवसाआड 75 मिनिटे याप्रमाणे राबविता आला. मुलींचे निवासी विद्यालय असल्यामुळे व विद्यालयाच्या परिसरामध्ये योगा हॉल व जलतरण तलाव सर्व सुविधांनी युक्त असल्यामुळे व प्रशिक्षित तज्ञ मार्गदर्शकांच्या मदतीने प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविला.

संशोधनासाठी 60 विद्यार्थिनींपैकी 30 विद्यार्थिनी योगा प्रशिक्षणासाठी व 30 विद्यार्थिनी पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षणासाठी न्यादर्श म्हणून निवडले आहेत. पूर्व चाचणी घेण्यापूर्वी संशोधकाने त्यांना कोणतेही प्रशिक्षण दिलेले नव्हते. सर्वप्रथम नोव्हेंबर महिन्यातील शालेय कामकाजापैकी एक दिवस निवडून त्यादिवशी सकाळी 6 वाजता योग प्रशिक्षण गटाची पूर्व चाचणी योगा हॉलमध्ये घेतली व त्याचदिवशी सकाळी 8.30 वाजता पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षण गटाची पूर्वचाचणी घेतली. त्यानंतर योग प्रशिक्षण गटासाठी रोज सकाळी 75 मिनिटे प्रशिक्षण दिले तसेच स्विमिंग गटासाठी दिवसाआड 75 मिनिटे प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविला. प्रशिक्षण कार्यक्रम संपल्यानंतर 5 दिवसांनी दोनही प्रायोगिक प्रशिक्षण गटाची उत्तरचाचणी घेण्यात आली. दोनही प्रशिक्षण कार्यक्रमाचे दैनंदिन व्यवस्थापन, वेळेचे काटेकोरपणे नियोजन व शिस्तीचे महत्त्व पटल्याने मुलींच्या प्रतिसाद हा चांगला मिळाला व मिळालेल्या माहितीच्या आधारे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण मांडण्यात आले.

### माहिती संकलनाची साधने :

संशोधन अभ्यासासाठी यादृच्छिक पध्दतीने निवडलेल्या प्रायोगिक समान गट अभिकल्पासाठी ग्रामीण भागातील विद्यार्थिनींची पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणीच्या संकलित माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी संगणकाद्वारे एसपीएसएस या पॅकेजचा वापर करून मध्यमान, प्रमाणविचलन, सहसंबंध व पीअर टी चाचणीचा उपयोग करून अर्थनिर्वचनानुसार निष्कर्ष काढण्यात आले.

### योग प्रशिक्षण गटाचे 50 मी धावणे पेअर नमुना सांख्यिकी टी मूल्य :

50 मीटर धावणे पूर्व व उत्तर चाचणी	पेअर परिक्षिका फरक			प्राप्तांक टी मूल्य	स्वाधीनता मात्रा	सार्थकता स्तर
	मध्यमान	प्रमाण विचलन	मध्यमान प्रमाणत्रुटी			
	1.13	0.36	0.066	17.04	29	0.001

यावरून असे लक्षात येते की, 50 मी धावणे या घटकाची प्रमाणित चाचणीच्या मुल्यांकानुसार पूर्वचाचणीपेक्षाही पश्चात चाचणीच्या मुलींच्या धावण्याच्या वेगावर सकारात्मक बदल झाला.

### योग प्रशिक्षण गटाचे 50 मी धावणे पेअर नमुना सांख्यिकी टी मूल्य :

भावनिक क्षमतेवर होणारा परिणाम पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणी	पेअर परिक्षिका फरक			प्राप्तांक टी मूल्य	स्वाधीनता मात्रा	सार्थकता स्तर
	मध्यमान	प्रमाण विचलन	मध्यमान प्रमाणत्रुटी			
	43.16	14.82	2.70	15.948	29	0.001

यावरून असे लक्षात येते की, भावनिक क्षमतेतील सर्व एकत्रित घटकांचे प्रमाणित चाचणीच्या मुल्यांकन नियमानुसार शालेय मुलींची पूर्व चाचणी गुणांकानुसार भावनिक क्षमतेतील एकत्रत सर्व घटकांचा परिणाम हा उत्तर चाचणीच्या गुणांकानुसार जास्त आढळला. याचाच अर्थ योगा प्रशिक्षणाच्या भावनिक क्षमतेतील सर्व घटकांवर सकारात्मक परिणाम झालेला आढळून आला.

### पाण्यातील (जल) व्यायाम गटाचे 50 मी धावणे पेअर नमुना सांख्यिकी टी मूल्य :

50 मीटर धावणे पूर्व व उत्तर चाचणी	पेअर परिक्षिका फरक			प्राप्तांक टी मूल्य	स्वाधीनता मात्रा	सार्थकता स्तर
	मध्यमान	प्रमाण विचलन	मध्यमान प्रमाणत्रुटी			
	1.67	0.53	0.097	17.155	29	0.001

यावरून असे लक्षात येते की, 50 मी धावणे या घटकाची प्रमाणित चाचणीच्या मुल्यांकानुसार पूर्वचाचणीपेक्षाही पश्चात चाचणीच्या मुलींच्या धावण्याच्या वेगावर सकारात्मक बदल झाला.

### पाण्यातील (जल) व्यायाम गटाचे 50 मी धावणे पेअर नमुना सांख्यिकी टी मूल्य :

भावनिक क्षमतेवर होणारा परिणाम पूर्व चाचणी व उत्तर चाचणी	पेअर परिक्षिका फरक			प्राप्तांक टी मूल्य	स्वाधीनता मात्रा	सार्थकता स्तर
	मध्यमान	प्रमाण विचलन	मध्यमान प्रमाणत्रुटी			
	23.933	15.658	2.859	8.372	29	0.001

यावरून असे लक्षात येते की, भावनिक क्षमतेतील सर्व एकत्रित घटकांचे प्रमाणित चाचणीच्या मुल्यांकन नियमानुसार शालेय मुलींची पूर्व चाचणी गुणांकानुसार भावनिक क्षमतेतील एकत्रित सर्व घटकांचा परिणाम हा उत्तर चाचणीच्या गुणांकानुसार जास्त आढळला. याचाच अर्थ पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षणाच्या भावनिक क्षमतेतील सर्व घटकांवर सकारात्मक परिणाम झालेला आढळून आला.

### योग प्रशिक्षण व पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षण गटाच्या 50 मीटर धावणे यातील तुलना :

गट	विद्यार्थिनी संख्या	मध्यमान	प्रमाण विचलन	मध्यमान प्रमाणत्रुटी	प्राप्तांक टी मूल्य	सार्थकता स्तर
योग गट	30	1.13	0.366	0.066	4.500	0.001
पाण्यातील (जल) व्यायाम	30	1.67	0.533	0.097		

वरील दोन्ही प्रशिक्षण गटाची 50 मीटर धावणे यामध्ये तुलना केली असता 14 ते 16 वर्षे वयोगटातील मुलींच्या धावण्याचा वेग वाढविण्यासाठी योग प्रशिक्षण गटापेक्षा पाण्यातील (जल) प्रशिक्षणाचा अधिक सार्थक बदल घडून आला.

### योग प्रशिक्षण व पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षण गटाची एकत्रित भावनिक क्षमता यातील तुलना:

गट	विद्यार्थिनी संख्या	मध्यमान	प्रमाण विचलन	मध्यमान प्रमाणत्रुटी	प्राप्तांक टी मूल्य	सार्थकता स्तर
योग गट	30	43.17	14.826	2.707	4.885	0.001
पाण्यातील (जल) व्यायाम	30	23.93	15.658	2.859		

वरील दोन्ही प्रशिक्षण गटाची एकत्रित भावनिक क्षमता यामध्ये तुलना केली असता 14 ते 16 वर्षे वयोगटातील मुलींची भावनिक क्षमता वाढविण्यासाठी पाण्यातील (जल) प्रशिक्षणापेक्षा योग प्रशिक्षणाचा सकारात्मक बदल घडून आला.

### प्रमुख शोध :

#### वेगाने धावणे :

1. योग प्रशिक्षण गटाची प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक शाळेतील मुलींची 50 मी. धावणे या घटकावर परिणाम झाल्याचे आढळले.
2. पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षण गटाचा प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक शाळेतील मुलींची 50 मी. धावणे या घटकावर सार्थक परिणाम झाल्याचे आढळले.
3. योग प्रशिक्षण आणि पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षण या दोनही गटाचा 50 मी. धावणे यामध्ये तुलनात्मक अभ्यास केला असता मुलींच्या वेग विकासासाठी योग प्रशिक्षणापेक्षा पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षणामध्ये सकारात्मक परिणाम झाल्याचे आढळले.
4. योग प्रशिक्षण आणि पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षण या दोनही गटाची भावनिक क्षमता या घटकामध्ये तुलनात्मक अभ्यास केला असता मुलींची भावनिक क्षमता विकासासाठी पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रकार प्रशिक्षणापेक्षा योग प्रशिक्षणामध्ये सकारात्मक बदल झाल्याचे आढळले.

#### भावनिक क्षमता :

1. योग प्रशिक्षण गटाचा प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक विद्यालयातील मुलींच्या भावनिक क्षमतेतील सर्व घटकांवर परिणाम झाल्याचे आढळले.
2. योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक विद्यालयातील मुलींच्या भावनिक क्षमतेअंतर्गत भावनेची खोल जाणीव होणे या घटकावर परिणाम झाल्याचे आढळले.
3. योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक विद्यालयातील मुलींच्या भावनिक क्षमतेअंतर्गत पुरेशा भावना व्यक्त करण्याची क्षमता या घटकावर परिणाम झाल्याचे आढळले.

4. योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक विद्यालयातील मुलींच्या भावनिक क्षमतेअंतर्गत भावनेसह कार्य करण्याची क्षमता या घटकावर परिणाम झाल्याचे आढळले.
5. योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक विद्यालयातील मुलींच्या भावनिक क्षमतेअंतर्गत समस्यांशी समरस होण्याची क्षमता या घटकावर परिणाम झाल्याचे आढळले.
6. योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक विद्यालयातील मुलींच्या भावनिक क्षमतेअंतर्गत भावनेस प्रोत्साहन देण्याची क्षमता या घटकावर परिणाम झाल्याचे आढळले.
7. पाण्यातील (जल) प्रशिक्षण गटाचा गटाचा प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक विद्यालयातील मुलींच्या भावनिक क्षमतेतील सर्व घटकांवर परिणाम झाल्याचे आढळले.
8. पाण्यातील (जल) प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक विद्यालयातील मुलींच्या भावनिक क्षमतेअंतर्गत भावनेची खोल जाणीव होणे या घटकावर परिणाम झाल्याचे आढळले.
9. पाण्यातील (जल) प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक विद्यालयातील मुलींच्या भावनिक क्षमतेअंतर्गत पुरेशा भावना व्यक्त करण्याची क्षमता या घटकावर परिणाम झाल्याचे आढळले.
10. पाण्यातील (जल) प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक विद्यालयातील मुलींच्या भावनिक क्षमतेअंतर्गत भावनेसह कार्य करण्याची क्षमता या घटकावर परिणाम झाल्याचे आढळले.
11. पाण्यातील (जल) प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक विद्यालयातील मुलींच्या भावनिक क्षमतेअंतर्गत समस्यांशी समरस होण्याची क्षमता या घटकावर परिणाम झाल्याचे आढळले.
12. पाण्यातील (जल) प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा प्रवरा कन्या विद्या मंदिर, लोणी या माध्यमिक विद्यालयातील मुलींच्या भावनिक क्षमतेअंतर्गत भावनेस प्रोत्साहन देण्याची क्षमता या घटकावर परिणाम झाल्याचे आढळले.

### निष्कर्ष :

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासांतर्गत योग प्रशिक्षण आणि पाण्यातील (जल) व्यायामाचा 14 ते 16 वयोगटातील मुलींच्या धावण्याच्या वेगावर आणि भावनिक क्षमतेवर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करण्यात आला. त्यासाठी 13 आठवड्यांचा योग प्रशिक्षण आणि पाण्यातील (जल) प्रशिक्षणाचा 14 ते 16 वयोगटातील प्रवरा कन्या विद्या मंदिर या माध्यमिक शाळेतील मुलींच्या धावण्याचा वेग या घटकावर योग प्रशिक्षण कार्यक्रमापेक्षा पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा वैशिष्ट्यपूर्ण बदल घडून आला आणि भावनिक क्षमतेतील सर्व घटकावर पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षणापेक्षा योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा वैशिष्ट्यपूर्ण बदल झाल्याचे आढळून आले. म्हणून योग प्रशिक्षण आणि पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रकार प्रशिक्षण कार्यक्रम हा ग्रामीण विद्यार्थिनींच्या शारीरिक, मानसिक व भावनिक विकासासाठी उपयुक्त ठरला आहे.

थोडक्यात, पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रकार प्रशिक्षण व योग प्रशिक्षण आराखडा व पध्दती जी संशोधकाने तयार करून राबविली तिचा या संशोधन कार्यात धावण्याचा वेग व भावनिक क्षमता वाढविण्यासाठी सकारात्मक परिणाम झाल्याचे सिद्ध झाले आहे. त्यामुळे या प्रशिक्षण पध्दती लघू अंतराच्या शर्यतीतील खेळाडूंचे प्राविण्य विकासासाठी उपयुक्त ठरल्या आहेत.

अशाच प्रकारचा योग प्रशिक्षण व पाण्यातील (जल) प्रशिक्षण कार्यक्रम इतरही ग्रामीण तसेच शहरी भागातील शाळेमध्ये राबविता येईल. योग प्रशिक्षण कार्यक्रमांमुळे भावनिक क्षमतांवर नियंत्रण ठेवण्यास उपयोग होईल. चिंता, भय, क्रोध, वैफल्य, तिरस्कार, संघर्ष, तीव्र संवेदनशीलता तसेच एकाग्रता राहणे इ. विकास दुर होतील. आणि योग प्रशिक्षण कार्यक्रमानंतर आपोआपच वरील सर्व विकार दुर होण्यास उपयोग होईल. तसेच पाण्यातील (जल) व्यायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमांमुळे शरीरांतर्गत स्नायुंची कार्यक्षमता वाढून खेळातील प्राविण्य वाढविण्यासाठी आवश्यक असणारे घटक दम, वेग, लवचिकता, ताकद, स्नायू आणि मज्जासंस्था समन्वय, चिकाटी तसेच खेळात विजया मिळविण्यासाठी आवश्यक असणारी जिद्द, चिकाटी, इर्ष्या, प्रेरणा, निर्भयता, आत्मविश्वास इ. शारीरिक तसेच भावनिक घटक विकासास उपयुक्त ठरेल.

## संदर्भ :

- G. Balasubramaniam, et al., "Effects of yoga on physical fitness, physiological parameters and running economy of recreational runners", International Journal of Yoga, 2012.
- J. E. Eyestone, et al., "A physiological comparison of collegiate runners using maximal treadmill and deep water run testing", The American Journal of Sports Medicine, 1992.
- K. N. Serper, "The benefits of aquatic exercise for psychological well-being", The Physician and Sportsmedicine, 2000.
- P. L. Kirkwood, et al., "Yoga as a potential intervention for the mental health of college student-athletes", Journal of Clinical Sport Psychology, 2019.



### • Copyright & License:

© Authors retain the copyright of this article. This work is published under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), permitting unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.