



தடகள விளையாட்டு வீரர்களின் மன நிலையில் கொரோனா ஊரடங்கின் தாக்கம் - ஓர் ஆய்வு

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.

Impact of COVID Lockdown on Mental Health of Elite Athletes – A Status Study

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: 28-02-2022
Revised: 24-05-2022
Accepted: 29-05-2022
Published: 11-06-2022



ABSTRACT

Covid lockdown upset the whole globe to a stunning shock. Never in life had we ever faced such a crisis, complete lockdown, which all led to lonely untouchable deaths, sickness, isolation, quarantine finally ended up in disordered mental health. Though there is an increased awareness of health and using the need to stay fit, the lockdown restrictions don't pay space for it. If this is the case for the typical athletes who dedicate their entire life, investing time, body, mind and soul into the athletic performance, have completely dislodged routines. A layman's eyes may find a sportsman's life a fun-filled, excited, easy go. But it's not the true colour. Ambitious and amateurish life in training has changed to a cloudy future feared min set. This study aimed to determine the mental health status of elite athletes during the covid lockdown. To conduct the study, data was collected through google form using Kessler Psychological Distress Scale (K-10). Out of the 374 athletes who responded, 218 athletes (58.29%) were in extreme stress almost all the time during the covid lockdown. Thus it is concluded that in this situation, coaches and sports psychologists have to create awareness about the lockdown, contact athletes and counsel them. Athletes are the pride of every nation and need to recover from psychological setbacks. So, it is. The need of the hour is to design the best training programme suitable and possible during lockdown to protect their skills and abilities. Even from these minds, our national athletes need to recover from psychological setbacks. So, we must find the best training method for them and protect their skills.

Keywords: Elite Athletes, Stress, 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 ஓட்டப் போட்டியில் 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 நடைஓட்டப் 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 முனைவர் பட்டம் 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

தொற்றுநோய்கள் ஒரு நூற்றாண்டுக்கும் மேலாகத் தொடர்ந்து மனிதகுலத்தைத் பாதித்துக் கொண்டு தான் இருந்தன. இதில் குறிப்பாக மெக்ஸிகோவில் H1N1 போன்ற தொற்றுநோய்கள் வேகமாகப் பரவின (Khan, 2020). பின்னர் MERS-COV, Ebola மற்றும் SARS போன்ற தொற்றுநோய்கள் பரவின. இந்த தொற்றுநோய்கள் உலகளாவிய சமூகத்தில் மிகப்பெரிய பொருளாதார, சமூக, உடல் மற்றும் மனநல தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன (Bashir, 2020). ஆனால் அவற்றில் உளவியல் தாக்கம் பெரிதாகவே அங்கீகரிக்கப்படவில்லை. சமீபத்தில், சீனாவின் வுஹானில் தோன்றிய கொரோனா வைரஸ்-19 ஆல் ஏற்பட்ட மற்றொரு தொற்றுநோயை உலகம் அனுபவிக்கத் தொடங்கியது. SARS மற்றும் MERS போன்ற பரிமாற்றம் ஏற்பட்டது (Khan, 2020). இது இந்தியா உட்பட, பல நாடுகளுக்கு மிகவேகமாகப் பரவியது.

இந்த கொரோனா வைரஸின் பெரிய அளவிலான பரவல் மற்றும் அதன் பரவல் பற்றிய அறிவின் மூலம், பெரும்பாலான அரசாங்கங்கள் அதன் பரவலைக் கட்டுப்படுத்த பல நடவடிக்கைகளை அறிமுகப்படுத்தின (The Lancet, 2020). இந்த நடவடிக்கைகளில் குறிப்பிடத்தக்கவையாவன பாதுகாப்பு உபகரணங்களின் பயன்பாடு, சமூக விலகல், சுகாதார வழிகாட்டுதல்கள் போன்ற மருந்து அல்லாத நெறிமுறைகளை அறிமுகப்படுத்துதல் மற்றும் மிகவும் கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், ஊரடங்கு போன்றவை அடங்கும் (Schinke, 2018). இதன் விளைவாக, வைரஸ் பரவுவதின் காரணமாக முன்னர் திட்டமிடப்பட்ட பல விளையாட்டு நிகழ்வுகள் ரத்து செய்யப்பட்டன; மேலும் இடைநிறுத்தப்பட்டன. அவற்றில் மிகவும் முக்கியப் பங்கு வகித்தது 2021ம் ஆண்டில் டோக்கியோவில் நடைபெறவிருந்த

ஒலிம்பிக் போட்டி மற்றும் பல தேசிய போட்டிகளும், அதற்கான தகுதிச் சுற்றுகள் ஒத்திவைப்பும் (Samuel, 2020) அடங்கும்.

“உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவார்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே”

உடல் அழிந்துவிட்டால் உயிர் உடலைவிட்டு நீங்கிவிடும், பலம் இல்லை என்றால் உடல் இறைவனடி சேர முடியாது. ஆகையால் உடற்பயிற்ச்சைன் மூலம் உடலை வலுவுடன் வைத்தேன் என திருமூலர் பாடியுள்ளார் (Manikavasagam, 2018). பெரும்பாலான ஆய்வுகள் பொதுமக்கள் மீதான தொற்றுநோய்களின் உளவியல் தாக்கத்தை மட்டுமே மையமாகக் கொண்டிருந்தன (McAlonan, 2007), அதில் மிகச் சிலர் மட்டுமே விளையாட்டு வீரர்களின் உளவியல் தாக்கத்தில் கவனம் செலுத்தினர் (Turbeville, 2006). கொரோனா வைரஸின் விளைவாக ஊரடங்கின் தாக்கம் குறித்த சமீபத்திய ஆராய்ச்சியின் முடிவுகள், விளையாட்டு வீரர்கள் எதிர்மறையான உளவியல் விளைவுகளை அனுபவிப்பதாகக் கூறுகின்றன (Uroh Clifford, 2021). உண்மையில், சில ஆய்வுகளில் பொதுமக்களை விட விளையாட்டு வீரர்கள் அதிக மனநலச் சவால்களை அனுபவிப்பதாகவும் அதனால் நோய்எதிர்ப்புசக்தி இல்லை என்றும் தெரியவந்துள்ளது (Pillay, 2020). மறுபுறம், மற்ற ஆய்வுகள் உளவியல் தொல்லைகளைத் தடுக்கும் ஒரு பாதுகாப்புக் கேடயமாக விளையாட்டு திகழ்வதாக கூறுகின்றன.

இந்த கொரோனா ஊரடங்கு காலத்தில் குழுவிளையாட்டு வீரர்களை விட தனிப்பட்ட விளையாட்டு வீரர்கள் உளவியல் ரீதியான துன்பத்திற்கு அதிகமாக ஆளாகினார்கள் என்று பல ஆய்வுகள் கூறுகின்றன (Purcell, 2019). தனிப்பட்ட விளையாட்டுகளின் தன்மை காரணமாக, குழுவிளையாட்டு வீரர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, தனிப்பட்ட விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மனநலச் சவால்கள் அதிகம் இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது (Uroh Clifford, 2021). உதாரணமாக, விளையாட்டு வீரர்கள் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைக் கையாளுவதில் ஏற்பட்ட சிரமங்கள் காரணமாக விளையாட்டுப் பங்கேற்பிலிருந்து வெளியேற விரும்புவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது (Crane, 2015).

விளையாட்டுகளில் பங்கேற்பதற்கான வாய்ப்பு குறைவதாலும், பயிற்சிகளில் ஏற்படும் இடையூறுகளாலும் விளையாட்டு வீரர்களின் மனஆரோக்கியமும், அவர்களின் தடகள அடையாள நிலைகளும் பாதிக்கிறது (Miller, 2009). இது குறிப்பாக விளையாட்டு வீரர்கள் வாழ்வில் கொரோனா ஊரடங்கு காலத்தைக் கடக்கும்போது ஏற்பட்ட நிகழ்வுகளில் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். ஆகையால் இந்த ஆய்வில் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த தேசிய தடகள வீரர்களின் துயர மனநிலையில் கணக்கெடுப்பு நடத்தப்பட்டது.

பங்கேற்பாளர்கள் மற்றும் செயல்முறை

இந்த ஆய்வில் 18 முதல் 25 வயதுக்குட்பட்ட தேசிய தடகள விளையாட்டு வீரர்கள் மாதிரிகளாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர். வாட்ஸப் மற்றும் மின்னஞ்சல் மூலம் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த தடகள விளையாட்டு வீரர்களுக்கு சிற்றேடு அனுப்பப்பட்டு அதில் 1132 வீரர்களிடமிருந்து பதிவுகளைப் பெறவதற்கான சுயவிருப்பம் பெறப்பட்டது. அதில் 893 பேர்மட்டும் எந்தவிதமான பயிற்சியிலும் ஈடுபடாதவர்களாகவும் கொரோனாவினால் பாதிக்கப்படாதவர்களாகவும் இருந்தனர். மற்றவர்கள் வீட்டுப் பயிற்சி, ஆன்லைன் பயிற்சி மற்றும் ஏதேனும் ஒரு பயிற்சி முறைகளில் இருந்தனர். அதனால் அவர்கள் பரிசீலிக்கப் படவில்லை. இவர்களில் 411 பேர் மட்டுமே 18 முதல் 25 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களாகவும், எந்தவிதமான பயிற்சியிலும் ஈடுபடாதவர்களாகவும் மற்றும் கொரோனாவால் பாதிக்கப்படாதவர்களாகவும் இருந்தனர். அவர்களுக்கு கூகுள்படிவம் மூலம் கெஸ்லர் உளவியல் துயர அளவுகோல் (K10) கேள்வித்தாளை பயன்படுத்தி அவர்களின் உளவியல் துயரம் கணக்கெடுக்கப்பட்டது. முழுக் கருத்துக்கணிப்பு 10 கேள்விகளைக் கொண்டிருந்தது. K10 என்பது 10- கேள்விகளை கொண்ட

அளவுகோலாகும். இதில் பதிலளித்தவர்களிடம் கடந்த 4 வாரங்களில் சில அறிகுறிகளை அவர்கள் அனுபவித்தார்களா என்று கேட்கப்பட்டது. பங்கேற்பாளர்கள் ஒவ்வொரு அறிகுறியையும் எவ்வளவு முறை அனுபவித்தார்கள் என்பதைப் பொறுத்து ஐந்து-புள்ளி அளவில் பதிலளிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு கேள்வியும் ஐந்து-புள்ளி அளவுகோலை கொண்டதாகும். அவையாவன; எப்பொழுதுமே இல்லை, சிறிது நேரம் மட்டும், சில நேரங்களில், பெரும்பாலான நேரம், எல்லா நேரமும் என்பதாகும். எப்பொழுதுமே இல்லை (1) முதல் எல்லா நேரமும் (5) வரை இருக்கும். K10 திருப்திகரமான உளவியல் துயரங்களை அளவிடும் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது என்பதைக் கடந்தகால ஆராய்ச்சியில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது (Sampasa-Kanyinga, 2018).

கேள்வித்தாளின் கேள்விகளாவன: எந்தக் காரணமும் இல்லாமல் அடிக்கடி சோர்வாக உணர்ந்தீர்களா? நீங்கள் அடிக்கடி பதட்டமாக உணர்ந்தீர்களா? எதுவுமே உங்களை அமைதிப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு நீங்கள் அடிக்கடி பதட்டமாக உணர்ந்தீர்களா? நீங்கள் நம்பிக்கையற்றவர்களாக உணர்ந்தீர்களா? நீங்கள் அமைதியின்மை அல்லது பதற்றத்தை உணர்ந்தீர்களா? நீங்கள் அமைதியாக உட்கார முடியாத அளவுக்கு அமைதியற்றவராக உணர்ந்தீர்களா? நீங்கள் மனச்சோர்வடைந்தீர்களா? எல்லாமே வீண்முயற்சி என்று தோன்றியதா? எதுவுமே உங்களை உற்சாகப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு நீங்கள் வருத்தப்பட்டீர்களா? நீங்கள் பயனற்றவர்களாக உணர்ந்தீர்களா?

கைபேசி அழைப்புகள், மின் அஞ்சல் மற்றும் வாட்ஸப் செய்திகள் மூலம் தொடர்பு கொண்டு, ஆய்வில் பங்கேற்றவர்களின் சந்தேகங்கள் தீர்க்கப்பட்டு தெளிவான மற்றும் சரியான தகவல்கள் பெறப்பட்டன. மார்ச் 2021ல் துவங்கிய ஊரடங்கானது தொடர்ந்து கொண்டே இருந்தது. ஊரடங்கு தளர்த்தப்படுவதற்கான வாய்ப்பின்மையால் விளையாட்டு வீரர்கள் மிகவும் பதற்றமுற்றனர். அச்சமயத்தில் இந்த கணக்கெடுப்பானது நடத்தப்பட்டது. ஏப்ரல் 2021 இறுதி வாரத்தில் கூகுள்படிவம் மூலம் கணக்கெடுக்கப்பட்டது. ஒருவாரத்திற்குள் 374 பேர் மட்டுமே உரிய முறையில் மற்றும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பதில் அளித்தனர்.

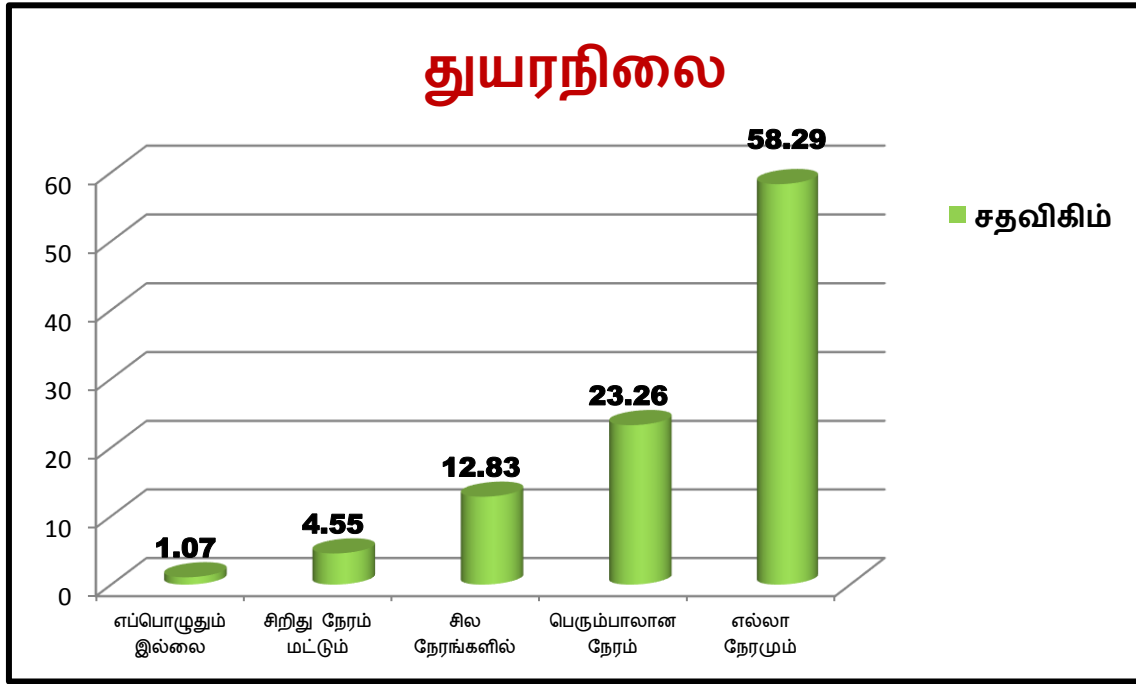
பகுப்பாய்வு விவாதம்

தேசிய தடகள விளையாட்டு வீரர்களின் துயர நிலை K10 மதிப்பெண் அட்டவணையைப் பயன்படுத்தி அறியப்பட்டது. K10 கேள்வித்தாளுக்கான மதிப்பெண் அட்டவணையில் 10 - 19 மனநிலை நன்றாக இருக்கும் என்றும், 20 - 24 லேசான கோளாறுகளுடன் இருக்க வாய்ப்புள்ளது என்றும், 25 - 29 மிதமான கோளாறு இருக்க வாய்ப்புள்ளது என்றும், 30 - 50 கடுமையான கோளாறு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது என்றும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அதை பயன்படுத்தி பெறப்பட்ட தரவுகள் அட்டவணையாக வகைப்படுத்தப்பட்டது.

ஆய்வின் முடிவுகள்

தரவுகளின் மதிப்பு சதவிகிதமாக அட்டவணை 1ல் காட்டப்பட்டுள்ளது.

மதிப்பு	எண்ணிக்கை	சதவிகிதம்
எப்பொழுதும் இல்லை	4	1.07
சிறிது நேரம் மட்டும்	17	4.55
சில நேரங்களில்	48	12.83
பெரும்பாலான நேரம்	87	23.26
எல்லா நேரமும்	218	58.29



படம் 1. தேசிய தடகள விளையாட்டு வீரர்களின் துயர நிலை பற்றிய வரைகலைப் பிரதிநிதித்துவம்

கலந்துரையாடல்

கொரோனா ஊரடங்கின்போது விளையாட்டு வீரர்களின் உளவியல் நல்வாழ்வில் தாக்கம் ஏதும் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை ஆராயவே இந்த ஆய்வு நடத்தப்பட்டது. அதில் படம் 1ல் காட்டப்பட்டுள்ளதைப் போன்று அவர்களின் துயர நிலையானது மிக அதிகமாக இருந்ததாக 58.29% வீரர்களும், பெரும்பாலான நேரம் இருந்ததாக 23.26% வீரர்களும், சில நேரங்களில் இருந்ததாக 12.83% வீரர்களும், சிறிது நேரம் மட்டும் இருந்ததாக 4.55% வீரர்களும், எந்த நேரமும் இல்லை என்று 1.07% வீரர்களும் பதில் அளித்தனர்.

விளையாட்டு வீரர்கள் அதிகமாக உளவியல் துயரங்களை அனுபவித்ததாக எங்கள் ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது. விளையாட்டு நிகழ்வுகள் மற்றும் பயிற்சியின் திடீர் நிறுத்தம் போன்ற முடிவுகள் வீரர்களுக்கு மனச்சோர்வு போன்ற அறிகுறிகளுக்கு வழிவகுக்கும் (Tasiemski, 2011). குறிப்பாக விளையாட்டு வீரர்கள், தங்கள் இலக்குகளை அடைவதற்கான வழிமுறையாக தங்கள் தொடர்பயிற்சியையே பெரிதும் சார்ந்து இருப்பவர்கள், இதில் ஏற்பட்ட தடையால் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மனநலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன.

போட்டியின் மீதான பதற்றம் மற்றும் வாழ்க்கையைப் பற்றிய பயம் போன்றவை கொரோனா ஊரடங்கின்போது விளையாட்டு வீரர்கள் அனுபவிக்கும் உளவியல் துயரத்தின் அளவை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு முன்னறிவிப்பதாக எங்கள் தரவு காட்டுகிறது.

முடிவுரை

இந்த ஆய்வின் முடிவுகள், கொரோனா ஊரடங்கின் விளைவாக விளையாட்டு வீரர்கள் அதிக மனஉளைச்சலை அனுபவித்ததாகக் குறிப்பிடுகிறது. கொரோனா ஊரடங்கு என்பது ஒரு விசித்திரமான சூழ்நிலையாகும், இதில் விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் விளையாட்டிலிருந்து விலகி, மீண்டும் தொடங்குவது அல்லது உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து உண்மையான சமூகஆதரவு எதுவும் இல்லாமல் தனிமையில் இருக்கவேண்டியதும், சில விளையாட்டு வீரர்களுக்கு சோகம் மற்றும்

நம்பிக்கையற்ற உணர்வுகளுக்கு வழிவகுத்திருக்கலாம். இந்த காரணத்திற்காக, விளையாட்டு வீரர்களுடன் பணிபுரியும் பயிற்சியாளர்கள் கொரோனா ஊரடங்கின் போது தொலைத்தொடர்பு சாதனங்கள் மூலமாவது விளையாட்டு வீரர்களுடன் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருக்க வேண்டும். கொரோனா ஊரடங்கின் போது சில விளையாட்டு வீரர்கள் தங்கள் தடகள அடையாளத்திலிருந்து விலகவோ அல்லது குறையவோ தொடங்கும்போது, அவர்கள் உளவியல் ரீதியான துயரத்தை அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதற்கான அறிகுறியாகிறது. இச்சூழலில் பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் விளையாட்டு உளவியலாளர்கள் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது அவசியமாகிறது. எனவே, உளவியல் ரீதியான துன்பத்திற்கு, கொரோனாஊரடங்கு முக்கிய சாத்தியக்கூறாக நிரூபிக்கப்படுகிறது. இந்த மனச்சிக்கலிலிருந்தும் உளவியல் பின்னடைவிலிருந்தும் நம் தேசிய விளையாட்டு வீரர்களை மீட்க வேண்டும். அதற்கான சிறந்த பயிற்சிகளைக் கண்டறிந்து இவர்களின் திறன் கெடாமல் காக்க வேண்டும்.

References

- Bashir, M., Benjiang, M.A., Shahzad, L., (2020) A brief review of socio-economic and environmental impact of Covid-19, Air Qual Atmos Health, 13, 1403–1409. <https://doi.org/10.1007/s11869-020-00894-8>
- Crane, J., Temple, V., (2015) A systematic review of dropout from organized sport among children and youth, European Physical Education Review, 21(1) 114–131. <https://doi.org/10.1177%2F1356336X14555294>
- Khan, M., Adil, S. F., Alkhatlan, H. Z., Tahir, M. N., Saif, S., Khan, M., & Khan, S.T., (2020) COVID-19: A Global Challenge with Old History, Epidemiology and Progress So Far, Molecules, 26(1), 39. <http://dx.doi.org/10.3390/molecules26010039>
- Manikavasagam, N., (2018) Thirumoolar Tirumantiram, Uma Publications, Chennai, India
- McAlonan, G.M., Lee, A.M., Cheung, V., Cheung, C., Tsang, K.W.T., Sham, P.C., Chua, S.E., Wong, J.G.W.S., (2007) Immediate and sustained psychological impact of an emerging infectious disease outbreak on health care workers, The Canadian Journal of Psychiatry, 52, 241–247. <https://doi.org/10.1177/070674370705200406>
- Miller, K. E., and Hoffman, J.H., (2009). Mental well-being and sport-related identities in college students, Sociology of Sport Journal, 26, 335–356. <https://doi.org/10.1123%2Fssj.26.2.335>
- Pillay, L., Janse van Rensburg, D.C.C., Jansen van Rensburg, A., Ramagole, D.A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H.P., Cronje, T., (2020) Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes, Journal of Science and Medicine in Sport, 23(7) 670-679. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.016>
- Purcell, R., Gwyther, K., Rice, S.M., (2019) Mental health in elite athletes: increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs, Sports Medicine, 5, 1–8. <http://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>
- Sampasa-Kanyinga, H., Zamorski, M.A., Colman, I., (2018) The psychometric properties of the 10-item Kessler Psychological Distress Scale (K10) in Canadian military personnel, PLoS ONE, 13:e0196562. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196562>
- Samuel, R.D., Tenenbaum, G., Galily, Y., (2020) The 2020 coronavirus pandemic as a change-event in sport performers' careers: conceptual and applied practice considerations, Frontiers in Psychology, 11:567966. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567966>
- Schinke, R.J., Stambulova, N.B., Si, G., Moore, Z., (2018) International society of sport psychology position stand: athletes' mental health, performance, and development, International journal of sport and exercise psychology, 16, 622–639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>
- Tasiemski, T., Brewer, B.W., (2011). Athletic identity, sport participation, and psychological adjustment in people with spinal cord injury, Adapted Physical Activity Quarterly, 28, 233–250. <http://doi.org/10.1123/apaq.28.3.233>
- The Lancet, (2020) India under COVID-19 lockdown, Lancet (London, England), 395(10233), 1315. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30938-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30938-7)
- Turbeville, S.D., Cowan, L.C., Greenfield, R.A., (2006) Infectious disease outbreaks in competitive sports: a review of the literature, The American journal of sports medicine, 34, 1860–1865. <http://doi.org/10.1177/0363546505285385>

Uroh Clifford, C., Adewunmi Celina, M., (2021) Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*. 3 <http://doi:10.3389/fspor.2021.603415>

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 2022. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License