

कोल्हापूर जिल्ह्यातील रग्बी खेळाडूंचा खेळातील आत्मविश्वास वाढविण्यास मदत करणाऱ्या घटकांचा अभ्यास**प्रा. राहुल शिवाजी लहाने**संशोधक, भोगावती महाविद्यालय, कुरुकली
rahullahane89@gmail.com**डॉ. नारायण निवृत्तीराव जायभाये**मार्गदर्शक, संजीवनी महाविद्यालय, चापोली
njaybhave1972@gmail.com**सारांश**

या संशोधनाचा उद्देश कोल्हापूर जिल्ह्यातील रग्बी खेळाडूंच्या आत्मविश्वासात वृद्धी करणाऱ्या प्रमुख घटकांचा अभ्यास करणे हा आहे. खेळाडूंच्या आत्मविश्वासावर कोचिंग शैली, सामाजिक पाठिंबा, वैयक्तिक प्रेरणा, खेळातील यश, मानसिक प्रशिक्षण यांसारख्या घटकांचा कसा परिणाम होतो, हे या अभ्यासात विश्लेषित करण्यात आले. या संशोधनासाठी 50 रग्बी खेळाडूंचा प्रश्नावली व मुलाखतीद्वारे माहिती संकलित करण्यात आली. प्राप्त निष्कर्षावर आधारित विशिष्ट शिफारसीही मांडण्यात आल्या आहेत, ज्या भविष्यातील खेळ प्रशिक्षण व धोरण रचनेस उपयुक्त ठरतील. रग्बी हा खेळ केवळ शारीरिक ताकद आणि कौशल्य यावर आधारित नसून, मानसिक दृष्टिकोन, आत्मविश्वास आणि टीमवर्क या घटकांवरही तितकाच अवलंबून असतो. आत्मविश्वास हा खेळाडूंच्या यशस्वी कामगिरीचा गाभा आहे. जेव्हा खेळाडू स्वतःवर विश्वास ठेवतो, तेव्हा तो अधिक चपळतेने, निर्धाराने आणि धोरणात्मक दृष्टिकोनातून खेळ सादर करू शकतो. या पार्श्वभूमीवर, "कोल्हापूर जिल्ह्यातील रग्बी खेळाडूंचा खेळातील आत्मविश्वास वाढविण्यास मदत करणाऱ्या घटकांचा अभ्यास" या संशोधनाचा उद्देश रग्बी खेळाडूंच्या आत्मविश्वासावर प्रभाव टाकणाऱ्या अंतर्गत व बाह्य घटकांची ओळख करून घेणे हा होता. या अभ्यासासाठी कोल्हापूर जिल्ह्यातील विविध शैक्षणिक संस्था, क्लब व क्रीडांगणांमध्ये सक्रिय असलेल्या 50 रग्बी खेळाडूंना नमुनादाखल निवडण्यात आले. या खेळाडूंचा प्रश्नावली आणि अर्धरचनात्मक मुलाखतीद्वारे माहिती संकलित करण्यात आली. आत्मविश्वासाशी संबंधित विविध घटक — जसे की प्रशिक्षकांचा संवाद व मार्गदर्शन, संघातील सहकाऱ्यांचा पाठिंबा, वैयक्तिक प्रेरणा, कुटुंबीयांचा सहभाग, मानसिक व शारीरिक तयारी, यशाचे अनुभव आणि अपयशाचे व्यवस्थापन — यांचा सखोल अभ्यास करण्यात आला. संशोधनातून असे आढळले की, प्रशिक्षकांचा सकारात्मक दृष्टिकोन, संघटनेचा सहकार्यशील वातावरण, खेळातील यशाचे क्षण आणि मानसिक तयारीचे नियोजन या सर्व गोष्टी आत्मविश्वासात लक्षणीय वाढ करतात. याउलट, चुकीची टीका, अपयशानंतरचा दबाव, आणि वैयक्तिक पातळीवरील ताणतणाव हे आत्मविश्वासात घट घडवतात. या अभ्यासातून मिळालेले निष्कर्ष खेळ प्रशिक्षण कार्यक्रमांमध्ये मानसिक स्वास्थ्यावर भर देण्याची गरज अधोरेखित करतात. याशिवाय, प्रशिक्षक, पालक आणि संघ व्यवस्थापक यांच्यासाठी काही सुसंगत शिफारसी प्रस्तावित करण्यात आल्या आहेत, ज्या खेळाडूंचा आत्मविश्वास दृढ करण्यास मदत करतील. सदर संशोधन भविष्यातील क्रीडा मानसशास्त्र व प्रशिक्षण धोरणांच्या आखणीत उपयुक्त ठरू शकते.

मुख्य संज्ञा -

- **रग्बी:** एक संघात्मक खेळ जो शारीरिक क्षमतांबरोबरच रणनीती व सहकार यावर आधारित आहे.
- **आत्मविश्वास:** स्वतःवर ठेवलेला सकारात्मक विश्वास व यशस्वी होण्याची भावना.
- **प्रेरणा:** अंतर्गत किंवा बाह्य शक्ती जी एखाद्या उद्दिष्टाकडे खेळाडूला पुढे नेते.
- **मानसिक प्रशिक्षण:** खेळाडूंच्या मानसिक क्षमतेचा विकास करणारी प्रक्रिया.

प्रस्तावना

रग्बी हा खेळ खेळाडूंच्या शारीरिक व मानसिक क्षमतेची कसोटी पाहणारा आहे. अशा प्रकारच्या खेळात आत्मविश्वास हा यशाचा मुख्य पाया ठरतो. कोल्हापूर जिल्हा हा महाराष्ट्रातील एक खेळाभिमुख भाग असून येथे रग्बीचा प्रसार वाढतो आहे. या पार्श्वभूमीवर, खेळाडूंच्या आत्मविश्वासात वाढ करणाऱ्या घटकांची ओळख करून घेणे आवश्यक आहे जेणेकरून प्रशिक्षण पद्धती सुधारता येतील. रग्बी हा खेळ जागतिक स्तरावर अत्यंत स्पर्धात्मक आणि गतिशील मानला जातो. शारीरिक ताकद, धावण्याची क्षमता, गती, चिकाटी आणि संघभावना या गुणांच्या बरोबरीने खेळाडूंच्या मानसिक ताकदीची कसोटी या खेळात घेतली जाते. कोणत्याही खेळात तांत्रिक कौशल्याबरोबरच खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाची भूमिका निर्णायक असते. आत्मविश्वास म्हणजे खेळाडूंच्या

स्वतःच्या क्षमतेवर असलेला विश्वास. हा आत्मविश्वास त्याच्या निर्णयक्षमतेवर, दबावाच्या परिस्थितीत कामगिरी करण्याच्या क्षमतेवर आणि एकूणच खेळातील सादरीकरणावर थेट प्रभाव टाकतो.

कोल्हापूर जिल्हा महाराष्ट्र राज्यातील एक महत्त्वाचा क्रीडामूल्य असलेला प्रदेश आहे. येथील भौगोलिक परिस्थिती, शालेय व महाविद्यालयीन पातळीवरील क्रीडा सुविधांचा विकास, प्रशिक्षकांची उपलब्धता आणि ग्रामीण-शहरी मिश्र खेळ संस्कृती यामुळे येथे विविध खेळांचा, विशेषतः रग्बीचा चांगला प्रसार झाला आहे. रग्बी सारख्या खेळात यशस्वी होण्यासाठी केवळ शारीरिक प्रशिक्षण पुरेसे नसून, मानसिक स्वास्थ्य, प्रेरणा आणि आत्मविश्वास यांचा विकासही तितकाच आवश्यक आहे. गेल्या काही वर्षांमध्ये असे आढळून आले आहे की, काही खेळाडू शारीरिकदृष्ट्या सक्षम असूनही दबावाखाली चुकीचे

निर्णय घेतात, आत्मघातकी चूक करतात किंवा त्यांच्या प्रदर्शनात सातत्य राहत नाही. यामागील एक मुख्य कारण म्हणजे आत्मविश्वासाचा अभाव. त्यामुळे आत्मविश्वासावर प्रभाव टाकणारे घटक समजून घेणे आणि त्यावर काम करणे ही काळाची गरज बनली आहे. सद्यस्थितीत खेळ प्रशिक्षक, पालक, क्रीडा संघटना आणि खेळाडू स्वतः आत्मविश्वास वृद्धिगत करणाऱ्या तंत्रांचा वापर करू शकतात. मात्र, त्यासाठी सर्वप्रथम हे समजून घेणे महत्वाचे आहे की नेमके कोणते घटक खेळाडूच्या आत्मविश्वासावर परिणाम करत आहेत. हे घटक अंतर्गत (स्वतःची प्रेरणा, वैयक्तिक अनुभव) आणि बाह्य (प्रशिक्षक, संघ, पालक, सामाजिक पाठिंबा) स्वरूपाचे असू शकतात. या पार्श्वभूमीवर, सादर संशोधन हे कोल्हापूर जिल्ह्यातील रग्बी खेळाडूंच्या आत्मविश्वासात वाढ करणाऱ्या विविध घटकांचा अभ्यास करण्याचा प्रयत्न करत आहे. या अभ्यासातून मिळणारे निष्कर्ष आणि शिफारसी हे भविष्यातील प्रशिक्षण प्रक्रिया, क्रीडा मानसशास्त्र अभ्यास व धोरणात्मक नियोजन यासाठी उपयुक्त ठरतील.

उद्दिष्टे -

1. रग्बी खेळाडूंच्या आत्मविश्वासावर प्रभाव करणाऱ्या घटकांची ओळख करणे.
2. खेळाडूंच्या आत्मविश्वास कमी होण्यामागील कारणांचा अभ्यास करणे.
3. खेळाडूंना आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी उपयुक्त शिफारसी सुचवणे.
4. प्रशिक्षक, पालक व संघ व्यवस्थापन यांची भूमिका स्पष्ट करणे.

संशोधन पद्धती -

- **संशोधन प्रकार:** वर्णनात्मक (Descriptive)
- **नमूना (Sample):** कोल्हापूर जिल्ह्यातील 50 रग्बी खेळाडू (वय 16-25 वर्ष)
- **माहिती संकलन साधने:**
 - स्वनिर्मित प्रश्नावली (Likert Scale आधारित)
 - अर्धरचनात्मक मुलाखती
- **विश्लेषण पद्धती:** टक्केवारी व आलेख विश्लेषण

कार्यपद्धती-

या संशोधन अभ्यासात *वर्णनात्मक (Descriptive)* संशोधन पद्धतीचा अवलंब करण्यात आला असून, रग्बी खेळाडूंच्या आत्मविश्वासावर परिणाम करणाऱ्या विविध घटकांचा सखोल अभ्यास करण्यात आला. संशोधनामध्ये गुणात्मक व प्रमाणात्मक (qualitative & quantitative) माहिती संकलनाचा एकत्रित वापर करण्यात आला आहे.

१. संशोधनाची रूपरेषा:

हा अभ्यास कोल्हापूर जिल्ह्यातील विविध शाळा, महाविद्यालये व क्रीडा संस्था येथे रग्बी खेळणाऱ्या खेळाडूंचा केंद्रित आहे. संशोधनाचे मुख्य लक्ष

खेळाडूंच्या आत्मविश्वासावर प्रभाव टाकणाऱ्या घटकांची ओळख व त्यांचा तुलनात्मक अभ्यास करणे हे होते.

२. नमूना (Sample):

संशोधनासाठी एकूण ५० रग्बी खेळाडूंची निवड करण्यात आली. यामध्ये वय गट १६ ते २५ वर्षांदरम्यानचे खेळाडू समाविष्ट होते. विविध शैक्षणिक संस्थांमधील खेळाडू, क्लब सदस्य, ग्रामीण व शहरी भागातील प्रतिनिधित्व यामध्ये विचारात घेण्यात आले.

३. माहिती संकलन साधने (Tools for Data Collection):

- **प्रश्नावली (Questionnaire):** 20 प्रश्नांची स्वतः विकसित केलेली *Likert Scale* आधारित प्रश्नावली वापरण्यात आली. ही प्रश्नावली आत्मविश्वासाच्या विविध पैलूंशी संबंधित होती, जसे की — प्रशिक्षकाचा प्रभाव, वैयक्तिक प्रेरणा, सामाजिक पाठिंबा, मानसिक तयारी इत्यादी.
- **अर्धरचनात्मक मुलाखती (Semi-structured Interviews):** निवडक 15 खेळाडूंसोबत प्रत्यक्ष संवाद साधून त्यांच्या अनुभवांची व मानसिक प्रवृत्तीची सखोल माहिती घेतली गेली.

४. एक प्राध्यापक म्हणून माझी भूमिका (My Role as a Professor):

या अभ्यासात *एक प्राध्यापक म्हणून मी संशोधकाच्या पलीकडे जाऊन, मार्गदर्शक, प्रशिक्षक, निरीक्षक आणि विश्लेषक अशी बहुपद भूमिका पार पाडली.*

- संशोधन साधनांची रचना: प्रश्नावलीचे डिझाइन, वैधता तपासणी व मुलाखत प्रश्नांची आखणी स्वहस्ते केली.
- मैदानात सहभाग: खेळाडूंना प्रत्यक्ष भेटून त्यांच्या प्रशिक्षण सत्रांना हजेरी लावली, निरीक्षण नोंदवले आणि त्यांच्या संवादशैली व आत्मविश्वासाचे निरीक्षण केले.
- प्रोत्साहनात्मक भूमिका: काही खेळाडूंच्या आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी सूचनात्मक संवाद घडवून आणले, जे संशोधनाच्या नैतिक चौकटीत राहून केले गेले.
- माहिती विश्लेषण: संकलित डेटाचे सांख्यिकीय विश्लेषण मी स्वतः SPSS व Excel च्या साहाय्याने केले. या अनुभवामुळे खेळाडूंच्या आत्मविश्वासाच्या वाढीसंबंधी प्रत्यक्ष मानसिकता समजून घेणे शक्य झाले.

५. माहिती विश्लेषण पद्धती (Data Analysis Methods):

- **संख्यात्मक माहितीचे विश्लेषण** टक्केवारी व बार ग्राफद्वारे करण्यात आले.
- **गुणात्मक मुलाखतींमधून** आलेल्या उत्तरांचे विषयानुसार वर्गीकरण करून विश्लेषण करण्यात आले.

या कार्यपद्धतीमुळे संशोधनात खऱ्या अर्थाने खेळाडूंच्या अनुभवाशी सरळ-संवाद साधला गेला असून, एक प्राध्यापक म्हणून केलेल्या सहभागामुळे हे संशोधन

केवळ शास्त्रीयदृष्ट्या नव्हे तर प्रभावी कृतीशील दृष्टिकोनातून घडले, असे नमूद करता येईल.

क्रमांक	नाव	वय	लिंग	शैक्षणिक संस्था	तालुका
1	रोहन पाटील	20	पुरुष	शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर	करवीर
2	साक्षी पाटील	19	महिला	डी. वाय. पाटील कॉलेज, कोल्हापूर	करवीर
3	अर्जुन पाटील	21	पुरुष	शाहू महाविद्यालय	हातकणंगले
4	मानसी जाधव	18	महिला	मिरजकर महाविद्यालय	गडहिंग्लज
5	तेजस देशमुख	22	पुरुष	रजवाडे कॉलेज	करवीर
6	पूजा मोहिते	20	महिला	श्री महालक्ष्मी कन्या विद्यालय	राधानगरी
7	सूरज पाटील	19	पुरुष	जयसिंगपूर कॉलेज	शिरोळ
8	प्राजक्ता सावंत	21	महिला	शाहू कॉलेज, कोल्हापूर	करवीर
9	संकेत देशपांडे	18	पुरुष	गांधी विद्यालय, गडहिंग्लज	गडहिंग्लज
10	मयुरी कदम	20	महिला	सुभेदार महाविद्यालय	पन्हाळा
...	...	...	...	...	...
50	अमेय कुंभार	19	पुरुष	के. एम. सी कॉलेज, कोल्हापूर	करवीर

निष्कर्ष -

1. प्रशिक्षकांकडून मिळणारा सकारात्मक प्रतिसाद हा आत्मविश्वास वाढविणारा महत्वाचा घटक आहे.
2. सामाजिक पाठिंबा (पालक, मित्र) आत्मविश्वास वाढवतो.
3. मानसिक प्रशिक्षण (Meditation, Visualization) आत्मविश्वासावर सकारात्मक परिणाम करत आहे.
4. स्पर्धात्मक यशाचा अनुभव आत्मविश्वास वृद्धिंगत करतो.
5. वैयक्तिक प्रेरणा व ध्येय निर्धारण हे आत्मविश्वास वृद्धीस कारणीभूत ठरतात.

या संशोधनातून मिळालेले निष्कर्ष हे स्पष्टपणे दर्शवतात की, रग्बी खेळाडूंचा आत्मविश्वास हा अनेक अंतर्गत व बाह्य घटकांवर अवलंबून असतो, आणि योग्य नियोजन, मार्गदर्शन व मानसिक पाठिंब्याच्या माध्यमातून त्यामध्ये लक्षणीय वाढ साधता येऊ शकते.

मुख्य निष्कर्ष पुढीलप्रमाणे आहेत:

1. **प्रशिक्षकाचा प्रभाव:**
प्रशिक्षकाचा सकारात्मक दृष्टिकोन, प्रेरणादायक भाषा आणि समजूतदार पद्धती आत्मविश्वास वाढविण्यात अत्यंत निर्णायक ठरतात. कठोर टीका किंवा केवळ निकालांवर भर देणारी प्रशिक्षणशैली खेळाडूंमध्ये भीती आणि न्यूनगंड निर्माण करते.
2. **सामाजिक पाठिंबा:**
पालक, मित्रपरिवार आणि संघ व्यवस्थापनाकडून मिळणारा भावनिक पाठिंबा खेळाडूंच्या मानसिक स्थैर्याला मजबुती देतो. कुटुंबाचा खेळातील सहभाग हे आत्मविश्वासाचे एक मूलभूत बळ ठरते.

3. वैयक्तिक प्रेरणा व ध्येय:

स्वतःच्या उद्दिष्टांबद्दल स्पष्टता आणि खेळाबद्दलची अंतःप्रेरणा ही आत्मविश्वास वृद्धीसाठी महत्वाची भूमिका बजावते. स्वतःवर विश्वास ठेवून सातत्यपूर्ण सराव करणारे खेळाडू अधिक आत्मविश्वासू ठरतात.

4. मानसिक प्रशिक्षणाचे महत्त्व:

ध्यान, विज्युअलायझेशन (visualization), आत्मसंवाद (self-talk) यांसारख्या मानसिक कौशल्यांचा सराव करणाऱ्या खेळाडूंमध्ये आत्मविश्वासाचे पातळी तुलनेत जास्त आढळली.

5. यशाचे अनुभव:

मागील यशाचा अनुभव आणि त्यातून मिळालेली सकारात्मक प्रतिक्रिया आत्मविश्वासात सातत्य ठेवण्यास मदत करते. स्पर्धातील लहान-मोठ्या यशांचा मानसशास्त्रीय फायदा होतो.

या निष्कर्षांवरून हे लक्षात येते की, आत्मविश्वास हे केवळ जन्मसिद्ध किंवा सहज मिळणारे गुणधर्म नसून, ते प्रशिक्षण, संस्कार व सहकार्याच्या माध्यमातून घडवता येते. त्यामुळे रग्बी खेळाडूंच्या यशस्वी कामगिरीसाठी केवळ शारीरिक कौशल्य पुरेसे नसून, मानसिक बळकटी व आत्मविश्वास वृद्धी ही प्रशिक्षण प्रक्रियेचा अविभाज्य भाग असावी, अशी स्पष्ट शिफारस या अभ्यासातून पुढे येते. एक प्राध्यापक म्हणून या संपूर्ण प्रक्रियेत मी केवळ निरीक्षक नसून सक्रिय मार्गदर्शकाची भूमिका घेतल्याने, खेळाडूंचा मानसिक बदल आणि आत्मविश्वासवाढीचे प्रत्यक्ष परिणाम पाहण्याची संधी लाभली. त्यामुळे निष्कर्ष अधिक वास्तवदर्शी आणि उपयोगी स्वरूपाचे आहेत.

शिफारसी -

1. प्रशिक्षणामध्ये मानसिक मजबुतीसाठी नियमित सेशनस घ्यावेत.
2. प्रशिक्षकांनी प्रोत्साहनपर व प्रेरणादायक संवाद वापरावा.
3. खेळाडूंना त्यांच्या यशाची जाणीव करून देण्याची प्रक्रिया अंगीकारावी.
4. पालकांना जागरूक करून सकारात्मक सहभागासाठी प्रेरित करावे.
5. संघात्मक चर्चासत्रे व टीम-बिल्डिंग ॲक्टिव्हिटी वाढवाव्यात.

मर्यादा -

1. संशोधनाचा आवाका फक्त कोल्हापूर जिल्ह्यात मर्यादित होता.
2. खेळाडूंची प्रामाणिकता व मनोवृत्ती उत्तरांच्या गुणवत्तेवर प्रभाव टाकू शकते.
3. प्रश्नावली आधारित माहिती संकलनामुळे खोलगट मानसिक पैलू स्पष्ट होऊ शकले नाहीत.

समारोप-

सदर संशोधनातून हे स्पष्टपणे समोर आले की, रग्बीसारख्या उच्च स्पर्धात्मक खेळात आत्मविश्वास ही यशाची एक अत्यंत महत्त्वाची मानसिक गरज आहे. कोल्हापूर जिल्ह्यातील खेळाडूंमध्ये हे आत्मविश्वास वाढविणारे विविध घटक कार्यरत असून, त्यांच्या समन्वित विकासातून खेळाडूंची एकूण कामगिरी अधिक सक्षम व परिणामकारक बनते.

एक प्राध्यापक आणि संशोधक म्हणून माझा अनुभव असा आहे की, फक्त शारीरिक प्रशिक्षणावर भर दिल्यास खेळाडूंच्या मानसिक तयारीकडे दुर्लक्ष होते. खेळामधील यश हे मानसिक तयारी, आत्मसंवाद, प्रशिक्षकांचा भावनिक आधार, संघातील सकारात्मक संवाद आणि वैयक्तिक उद्दिष्ट यांच्या एकत्रित प्रभावाने घडते. हेच या संशोधनाचे गाभ्याचे निरीक्षण ठरले आहे. आजच्या काळात खेळ हे केवळ मैदानी यशाचे माध्यम राहिलेले नाहीत, तर ते व्यक्तिमत्त्व विकासाचे, आत्मप्रगतीचे आणि नेतृत्वशक्ती निर्माण करणारे सशक्त साधन बनले आहेत.

त्यामुळे प्रत्येक प्रशिक्षक, पालक, शाळा व महाविद्यालयाने रग्बी आणि अशा इतर खेळांत मानसिक बळकटी, संवाद, सकारात्मक सवयी आणि आत्मविश्वास वृद्धीवर भर देणे ही काळाची गरज आहे. हा अभ्यास भविष्यातील क्रीडा मानसशास्त्र, प्रशिक्षण धोरणे, आणि शालेय व महाविद्यालयीन स्तरावर राबवल्या जाणाऱ्या क्रीडा कार्यक्रमांसाठी उपयुक्त ठरेल, याबद्दल शंका नाही. तसेच, खेळाडूंना आत्मभान, निर्णयक्षमता आणि भावनिक संतुलन यांची जाणीव करून देण्यात या संशोधनाची भूमिका महत्त्वाची ठरेल.

संदर्भग्रंथ:

1. बर्वे, एस. जी. (2015). *क्रीडा मानसशास्त्र*. पुणे: मीना प्रकाशन.
2. खोत, डी. आर. (2018). *क्रीडा शिक्षणाची तत्वे व प्रक्रिया*. कोल्हापूर: शिक्षण प्रकाशन.
3. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Vealey, R. S. (2007). *Mental Skills Training in Sport: Theoretical Perspectives and Practical Guidelines*. Journal of Sport Psychology, 29(2), 1–20.
5. Singh, A. (2014). *Sports Training and Performance*. New Delhi: Sports Publication.
6. Anshel, M. H. (2012). *Sport Psychology: From Theory to Practice*. Benjamin Cummings.
7. Kumar, S. (2020). *Sports Psychology and Mental Training*. New Delhi: Khel Sahitya Kendra.
8. कडू, एम. पी. (2017). *शालेय स्तरावरील खेळ व मनोबल विकास*. औरंगाबाद: प्रबोध प्रकाशन.
9. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
10. Bailey, R. (2006). *Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes*. Journal of School Health, 76(8), 397–401.