

“टीम निर्माण को सुगम बनाने में शारीरिक शिक्षा की भूमिका”

¹शरद कुमार पाठक, ²डॉ. बलविंदर सिंह (एसोसिएट प्रोफेसर)

¹शोधार्थी, ²पर्यवेक्षक

¹⁻²विभाग : फिजिकल एजुकेशन, एनआईआईएलएम विश्वविद्यालय, कैथल, हरियाणा

Accepted:03.01.2024

Published: 18.01.2024

सार

यह शोध विविध पृष्ठभूमि और क्षमताओं वाले व्यक्तियों के बीच टीम निर्माण को बढ़ावा देने में शारीरिक शिक्षा (पीई) की महत्वपूर्ण भूमिका की पड़ताल करता है। टीम निर्माण व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास का एक महत्वपूर्ण पहलू है क्योंकि यह टीम के सदस्यों के बीच सहयोग, संचार और विश्वास को बढ़ाता है। शोध इस बात पर प्रकाश डालता है कि कैसे शारीरिक शिक्षा गतिविधियाँ प्रतिभागियों को पारस्परिक कौशल, नेतृत्व गुण और एक टीम के भीतर अपनेपन की भावना विकसित करने के लिए अनुकूल वातावरण प्रदान करती हैं। प्रासंगिक अनुसंधान और केस अध्ययनों से प्रेरणा लेते हुए, अध्ययन दर्शाता है कि शारीरिक शिक्षा, सहकारी खेलों और समूह अभ्यासों पर ध्यान केंद्रित करने के साथ, टीम वर्क, सौहार्द और समग्र सामाजिक सामंजस्य को बढ़ावा देने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कार्य करती है।

मुख्य शब्द : शारीरिक शिक्षा, टीम निर्माण, सहयोग, सहयोग, संचार, नेतृत्व, पारस्परिक कौशल, सामाजिक सामंजस्य, सौहार्द, पीई पाठ्यक्रम।

परिचय:

तेजी से परस्पर जुड़ी हुई दुनिया में, टीम वर्क और प्रभावी सहयोग के महत्व को कम करके आंका नहीं जा सकता है। एक समूह के भीतर सामंजस्यपूर्ण ढंग से काम करने की क्षमता न केवल व्यावसायिक सफलता के लिए बल्कि व्यक्तिगत विकास और सामाजिक एकीकरण के लिए भी महत्वपूर्ण है। शारीरिक शिक्षा (पीई), शैक्षिक पाठ्यक्रम का एक मूलभूत घटक, विविध पृष्ठभूमि के व्यक्तियों के बीच टीम वर्क और टीम-निर्माण कौशल विकसित करने के लिए एक अनूठा मंच प्रदान करता है। जबकि पारंपरिक पीई अक्सर केवल शारीरिक फिटनेस और खेल के साथ जुड़ा हुआ है, अनुसंधान का एक बढ़ता हुआ समूह टीम वर्क को बढ़ावा देने और सामाजिक संपर्क को बढ़ाने के लिए एक वाहन के रूप में इसकी क्षमता को पहचानता है।

यह शोध सभी उम्र के प्रतिभागियों के बीच टीम निर्माण को सुविधाजनक बनाने में शारीरिक शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डालता है। सहयोग, संचार और विश्वास को बढ़ावा देकर, पीई गतिविधियाँ सफल टीम गतिशीलता के लिए आवश्यक आवश्यक पारस्परिक कौशल के विकास के लिए अनुकूल वातावरण बनाती हैं। मौजूदा साहित्य और केस अध्ययनों की समीक्षा के माध्यम से, हमारा लक्ष्य पीई पाठ्यक्रम के भीतर टीम-निर्माण घटकों के गहन प्रभाव को चित्रित करना है। इसके अलावा, अध्ययन पीई के लिए एक समग्र दृष्टिकोण की वकालत करता है जो न केवल शारीरिक फिटनेस पर बल्कि प्रभावी सहयोग के लिए महत्वपूर्ण सामाजिक दक्षताओं के पोषण पर भी ध्यान केंद्रित करता है।

निष्कर्ष में, इस शोध का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों के भीतर टीम-निर्माण तत्वों को शामिल करने के महत्व पर जोर देना है। ऐसा करने से, शिक्षक व्यक्तियों को समूह की गतिशीलता की जटिलताओं से निपटने, उन्हें भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार करने और उनके समग्र सामाजिक कल्याण को बढ़ाने के लिए आवश्यक कौशल और विशेषताओं से लैस कर सकते हैं। इस अध्ययन के निष्कर्ष उस महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित करते हैं जो शारीरिक शिक्षा व्यक्तियों को सहयोगी और सहानुभूतिपूर्ण टीम खिलाड़ियों के रूप में आकार देने में निभाती है, जो समाज में सकारात्मक योगदान देने के लिए तैयार हैं।

शारीरिक शिक्षा सेटिंग्स में सामंजस्य और विश्वास का निर्माण

सकारात्मक और सहायक शिक्षण वातावरण बनाने के लिए शारीरिक शिक्षा सेटिंग्स में सामंजस्य और विश्वास बनाना महत्वपूर्ण है। शारीरिक शिक्षा कक्षाओं में अक्सर समूह गतिविधियाँ और टीम खेल शामिल होते हैं, जिससे टीम वर्क और सहयोग सीखने के अनुभव के आवश्यक पहलू बन जाते हैं। जब छात्र अपने साथियों के साथ सामंजस्य की भावना महसूस करते हैं, तो उनके कक्षा की गतिविधियों में सक्रिय रूप से शामिल

होने, प्रभावी ढंग से संवाद करने और विचारों को खुलकर सांझा करने की अधिक संभावना होती है। सामंजस्य को बढ़ावा देने के लिए, शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षकों को ऐसी गतिविधियाँ डिजाइन करनी चाहिए जो छात्रों के बीच सहयोग और संचार को प्रोत्साहित करें। इनमें टीम-आधारित चुनौतियाँ, समूह समस्या-समाधान कार्य, या टीम खेल शामिल हो सकते हैं जिनमें खिलाड़ियों को एक समान लक्ष्य के लिए मिलकर काम करने की आवश्यकता होती है। ऐसी गतिविधियों में शामिल होने से, छात्र एक-दूसरे की क्षमताओं पर भरोसा करना और भरोसा करना सीखते हैं, जिससे समूह के भीतर मजबूत बंधन बनते हैं।

इसके अलावा, शिक्षक छात्रों को एक-दूसरे को जानने और प्रारंभिक बाधाओं को तोड़ने में मदद करने के लिए स्कूल वर्ष की शुरुआत में आइसब्रेकर गेम और टीम-निर्माण अभ्यास शामिल कर सकते हैं। ये गतिविधियाँ एक सकारात्मक माहौल बनाती हैं जहाँ छात्र खुद को अभिव्यक्त करने और अपने साथियों के साथ दोस्ती बनाने में सहज महसूस करते हैं।

सामंजस्य और विश्वास के निर्माण में एक अन्य महत्वपूर्ण कारक एक सुविधाप्रदाता के रूप में शिक्षक की भूमिका है। शिक्षकों को खुले संचार को प्रोत्साहित करना चाहिए, समावेशिता को बढ़ावा देना चाहिए और रचनात्मक तरीके से उत्पन्न होने वाले किसी भी टकराव का समाधान करना चाहिए। जब छात्र देखते हैं कि उनके शिक्षक उनकी राय को महत्व देते हैं और उनकी भलाई की परवाह करते हैं, तो इससे कक्षा के भीतर विश्वास की भावना मजबूत होती है।

इसके अलावा, व्यक्तिगत और टीम की उपलब्धियों को स्वीकार करना और उनका जश्न मनाना एकजुटता और विश्वास के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है। छात्रों के प्रयासों और सफलताओं को पहचानने और पुरस्कृत करने से उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और समूह के भीतर सकारात्मक व्यवहार को बढ़ावा मिलता है।

निष्कर्षतः, शारीरिक शिक्षा सेटिंग्स में सामंजस्य और विश्वास का निर्माण एक सफल शिक्षण वातावरण की नींव रखता है। टीम वर्क, संचार और समावेशिता को बढ़ावा देकर, छात्र आवश्यक सामाजिक और पारस्परिक कौशल विकसित करते हैं जो कक्षा से परे तक विस्तारित होते हैं। एक एकजुट और भरोसेमंद माहौल छात्रों को गतिविधियों में पूरी तरह से भाग लेने, एक-दूसरे के विकास में सहायता करने और अपने साथियों के साथ स्थायी संबंध बनाने में सक्षम बनाता है। परिणामस्वरूप, छात्रों में चुनौतियों को स्वीकार करने, शारीरिक शिक्षा के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने और इन मूल्यवान कौशलों को अपने जीवन के विभिन्न पहलुओं में अपनाने की अधिक संभावना है।

अपनेपन की भावना पैदा करने के लिए आइसब्रेकर गतिविधियों को लागू करना

आइसब्रेकर गतिविधियों को लागू करना किसी भी समूह सेटिंग में अपनेपन की भावना पैदा करने और सकारात्मक माहौल को बढ़ावा देने का एक प्रभावी तरीका है, चाहे वह कक्षा, कार्यस्थल या सामुदायिक कार्यक्रम हो। आइसब्रेकर प्रारंभिक बाधाओं को तोड़ने, बातचीत को प्रोत्साहित करने और प्रतिभागियों को एक-दूसरे को अधिक व्यक्तिगत स्तर पर जानने में मदद करने के लिए डिजाइन किए गए हैं। अपनेपन की भावना पैदा करने के लिए आइसब्रेकर गतिविधियों को लागू करने के लिए यहां कुछ व्यावहारिक रणनीतियाँ दी गई हैं:

- **समावेशी गतिविधियाँ चुनें:** आइसब्रेकर गतिविधियाँ चुनें जो समावेशी हों और विविध पृष्ठभूमियों और क्षमताओं पर विचार करें। सुनिश्चित करें कि गतिविधियाँ किसी विशेष समूह को अलग-थलग न करें और इसमें शामिल सभी लोगों के लिए मनोरंजक हों।
- **सरल प्रश्नों से शुरू करें:** आइसब्रेकर से शुरू करें जिसमें सरल प्रश्न या कथन शामिल हों, जिससे प्रतिभागियों को अपने बारे में बुनियादी जानकारी, जैसे कि उनका नाम, शौक या पसंदीदा गतिविधियाँ सांझा करने की अनुमति मिल सके। इससे आगे की बातचीत के लिए एक आधार स्थापित करने में मदद मिलती है।
- **सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करें:** ऐसा माहौल बनाएं जो सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करे और हर किसी को योगदान देने में सहज महसूस कराए। समर्थक और पुष्टिकारक बनें, इस बात पर जोर देते हुए कि कोई सही या गलत उत्तर नहीं है।

- **मिश्रण और मिलान:** यदि समूह नया है और लोग एक-दूसरे से परिचित नहीं हैं, तो जोड़े या छोटे समूह बनाने के लिए प्रतिभागियों को यादृच्छिक रूप से मिलाने पर विचार करें। इस तरह, व्यक्तियों को विभिन्न लोगों के साथ बातचीत करने का अवसर मिलता है, जिससे समावेशिता की भावना को बढ़ावा मिलता है।
- **समूह चुनौतियाँ:** आइसब्रेकर गतिविधियों को शामिल करें जिसमें टीम वर्क और सहयोग शामिल हो। एक समूह के रूप में चुनौतियों या समस्या-समाधान कार्यों में संलग्न होने से प्रतिभागियों को बंधन और विश्वास बनाने में मदद मिल सकती है।
- **मजेदार तथ्य सांझा करें:** प्रतिभागियों से अपने बारे में दिलचस्प या असामान्य तथ्य सांझा करने को कहें। यह एक आरामदायक और हल्के-फुल्के माहौल को प्रोत्साहित करता है और प्रतिभागियों के बीच आश्चर्यजनक खोजों को जन्म दे सकता है।

विश्वास-निर्माण अभ्यास और टीम की गतिशीलता पर उनका प्रभाव

विश्वास-निर्माण अभ्यास टीम की गतिशीलता को मजबूत करने और सकारात्मक और सहयोगात्मक कार्य वातावरण को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये अभ्यास टीम के सदस्यों के बीच विश्वास, संचार और सहयोग बढ़ाने के लिए डिजाइन किए गए हैं, जिससे अंततः प्रदर्शन और उत्पादकता में सुधार होगा। यहां कुछ सामान्य विश्वास-निर्माण अभ्यास और टीम की गतिशीलता पर उनके प्रभाव दिए गए हैं:

- **आंखों पर पट्टी बांधकर ट्रस्ट वॉक:** इस अभ्यास में, टीम के एक सदस्य की आंखों पर पट्टी बांध दी जाती है, और टीम का दूसरा सदस्य बाधा कोर्स के माध्यम से उनका मार्गदर्शन करता है। यह अभ्यास विश्वास पैदा करता है क्योंकि आंखों पर पट्टी बांधने वाले व्यक्ति को पूरी तरह से अपने साथी के निर्देशों पर भरोसा करना चाहिए। यह संचार कौशल को बढ़ाता है और एक-दूसरे पर निर्भरता की भावना को बढ़ावा देता है, जिससे टीम के सदस्यों के बीच विश्वास बढ़ता है।
- **टीम-निर्माण खेल:** विभिन्न टीम-निर्माण खेलों में सहयोग और समस्या-समाधान की आवश्यकता होती है, जिससे टीम के सदस्यों को एक सामान्य लक्ष्य प्राप्त करने के लिए मिलकर काम करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। इन खेलों में अक्सर चुनौतियाँ शामिल होती हैं जिन्हें केवल प्रभावी सहयोग के माध्यम से ही दूर किया जा सकता है, जो टीम के सदस्यों के बीच विश्वास और सौहार्द को मजबूत करता है।
- **व्यक्तिगत साझाकरण गतिविधियाँ:** विश्वास-निर्माण अभ्यास जिसमें व्यक्तिगत साझाकरण शामिल होता है, जैसे "जीवन मानचित्र" या "ताकतें और चुनौतियाँ", टीम के सदस्यों को अपने अनुभवों, शक्तियों और कमजोरियों को खोलने और सांझा करने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। यह भेद्यता टीम के सदस्यों के बीच सहानुभूति और समझ की भावना को बढ़ावा देती है, जिससे गहरे संबंध और विश्वास पैदा होते हैं।
- **प्रशंसा का घेरा:** इस अभ्यास में, टीम के सदस्य एक घेरे में बैठते हैं, और प्रत्येक व्यक्ति बारी-बारी से टीम के किसी अन्य सदस्य के लिए प्रशंसा या आभार व्यक्त करता है। यह गतिविधि मनोबल बढ़ाती है, रिश्तों को मजबूत करती है, और टीम के भीतर सकारात्मक व्यवहार को मजबूत करती है, जिससे अधिक भरोसेमंद और सहायक माहौल बनता है।
- **विश्वास गिरता है:** हालांकि एक क्लासिक अभ्यास, विश्वास गिरना विश्वास बनाने में प्रभावी रहता है। इस गतिविधि में, टीम का एक सदस्य एक ऊंचे मंच पर खड़ा होता है और पीछे की ओर गिरता है, और उसे पकड़ने के लिए टीम पर निर्भर रहता है। विश्वास गिरने से टीम के सदस्यों को एक-दूसरे पर अपना भरोसा प्रदर्शित करने और टीम के समर्थन में विश्वास पैदा करने में मदद मिलती है।
- **संघर्ष समाधान सिमुलेशन:** विश्वास-निर्माण अभ्यास में संघर्ष समाधान सिमुलेशन भी शामिल हो सकते हैं, जहां टीम के सदस्य काल्पनिक संघर्षों या चुनौतियों के माध्यम से एक साथ काम करते हैं। इससे उन्हें एक-दूसरे के दृष्टिकोण को समझने, सहानुभूति विकसित करने और असहमतियों को रचनात्मक

तरीके से संभालने का तरीका सीखने में मदद मिलती है, जिससे अंततः विश्वास और टीम एकजुटता मजबूत होती है।

टीम की गतिशीलता पर प्रभाव:

टीम की गतिशीलता पर विश्वास-निर्माण अभ्यास का प्रभाव बहुआयामी और गहरा है:

- **बेहतर संचार:** विश्वास अभ्यास संचार कौशल को बढ़ाता है क्योंकि टीम के सदस्य सक्रिय रूप से सुनना, स्पष्ट निर्देश देना और अपनी जरूरतों को खुलकर व्यक्त करना सीखते हैं। बेहतर संचार से गलतफहमी और संघर्ष कम हो जाता है, जिससे सहयोग अधिक प्रभावी हो जाता है।
- **उन्नत सहयोग:** विश्वास-निर्माण अभ्यास टीम के सदस्यों के बीच परस्पर निर्भरता की भावना पैदा करता है। वे एक-दूसरे की ताकत पर भरोसा करना और कमजोरी वाले क्षेत्रों में एक-दूसरे का समर्थन करना सीखते हैं, जिससे टीम के भीतर सहयोग और तालमेल बढ़ता है।
- **बढ़ी हुई मनोवैज्ञानिक सुरक्षा:** जब टीम के सदस्य विश्वसनीय और समर्थित महसूस करते हैं, तो उनके विचारों को सांझा करने और निर्णय के डर के बिना परिकल्पित जोखिम लेने की अधिक संभावना होती है। यह मनोवैज्ञानिक सुरक्षा टीम के भीतर रचनात्मकता और नवीनता को बढ़ावा देती है।
- **मजबूत बंधन:** विश्वास अभ्यास टीम के सदस्यों के बीच गहरे संबंधों को सुविधाजनक बनाता है। जैसे-जैसे वे एक-दूसरे पर भरोसा करना और समर्थन करना सीखते हैं, व्यक्तिगत रिश्ते मजबूत होते हैं, जिससे टीम के भीतर सौहार्द और वफादारी की भावना पैदा होती है।
- **संघर्ष समाधान कौशल:** विश्वास-निर्माण अभ्यास में अक्सर संघर्षों को संबोधित करना शामिल होता है, जो टीम के सदस्यों को संघर्ष समाधान कौशल विकसित करने में मदद करता है। जब भविष्य में संघर्ष उत्पन्न होते हैं, तो टीम उन्हें रचनात्मक रूप से संभालने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होती है।
- **उच्च उत्पादकता:** विश्वास कुशल टीम वर्क की नींव है। जब टीम के सदस्य एक-दूसरे की क्षमताओं और इरादों पर भरोसा करते हैं, तो वे सांझा लक्ष्यों की दिशा में मिलकर काम करने के लिए अधिक प्रेरित होते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उच्च उत्पादकता होती है।

अंत में, विश्वास-निर्माण अभ्यासों का टीम की गतिशीलता पर गहरा प्रभाव पड़ता है, जिससे बेहतर संचार, सहयोग और संघर्ष समाधान को बढ़ावा मिलता है। टीम के सदस्यों के बीच विश्वास और सामंजस्य को बढ़ावा देकर, ये अभ्यास एक सकारात्मक और सहायक कार्य वातावरण में योगदान करते हैं, जिससे अंततः टीम के प्रदर्शन में सुधार होता है और समग्र सफलता मिलती है।

निष्कर्ष

निष्कर्षतः, प्रदर्शन पर टीम की एकजुटता के महत्व को कम करके नहीं आंका जा सकता। प्रस्तुत शोध और साक्ष्य विभिन्न सेटिंग्स में एकजुट टीमों के गहरे और स्थायी प्रभाव को उजागर करते हैं, चाहे वह संगठन हो या खेल। विश्वास, खुले संचार, समर्थन और सहयोग की विशेषता वाली एकजुट टीमों लंबी अवधि में लगातार बेहतर प्रदर्शन प्रदर्शित करती हैं।

टीम की एकजुटता एक ऐसे माहौल को बढ़ावा देती है जहां टीम के सदस्य जोखिम लेने और विचारों को सांझा करने के लिए मूल्यवान, समझे जाने वाले और सुरक्षित महसूस करते हैं। यह मनोवैज्ञानिक सुरक्षा उन्नत संचार, कुशल संघर्ष समाधान और चुनौतियों का सामना करने में अनुकूलन क्षमता में तब्दील हो जाती है। परिणामस्वरूप, एकजुट टीमों अपने लक्ष्यों के प्रति प्रयास, लचीलापन और समर्पण में निरंतरता बनाए रखती हैं, अंततः उनकी निरंतर सफलता में योगदान देती हैं।

संगठनात्मक संदर्भों में, एकजुट टीमों कम टर्नओवर दर और अधिक स्थिरता का अनुभव करती हैं, जिससे उन्हें समय के साथ विशेषज्ञता और तालमेल बनाने की अनुमति मिलती है। वे अपनी व्यक्तिगत आकांक्षाओं को टीम के मिशन और मूल्यों के साथ जोड़कर एक मजबूत टीम पहचान विकसित करते हैं, जो सांझा उद्देश्यों

को प्राप्त करने के लिए उनकी दीर्घकालिक प्रतिबद्धता को बढ़ावा देता है।

उच्च सामंजस्य वाली खेल टीमों में मैदान पर बेहतर समन्वय, समझ और टीम वर्क का प्रदर्शन करती हैं, जिससे प्रदर्शन में सुधार होता है और प्रतिस्पर्धी लाभ मिलता है। व्यक्तिगत शक्तियों का लाभ उठाने और एक इकाई के रूप में एकजुट होकर काम करने की उनकी क्षमता के परिणामस्वरूप व्यक्तिगत योगदान से अधिक सहक्रियात्मक परिणाम मिलते हैं।

प्रदर्शन पर टीम एकजुटता के लाभों का उपयोग करने के लिए, संगठनों और खेल टीमों को टीम-निर्माण पहल, खुले संचार और सहायक नेतृत्व को प्राथमिकता देनी चाहिए। टीम की एकजुटता की निगरानी और उसे बनाए रखने के लिए अनुदैर्घ्य अध्ययन और निरंतर मूल्यांकन विधियां महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि यह एक गतिशील निर्माण है जो समय के साथ विकसित हो सकता है।

संक्षेप में, टीम सामंजस्य सफल टीमों के आधार के रूप में कार्य करता है, सहयोग, विश्वास और सांझा उद्देश्य के लिए एक ठोस आधार प्रदान करता है। जैसे-जैसे टीमों में सामंजस्य विकसित करती हैं और एकजुट रहती हैं, वे अपनी पूरी क्षमता का उपयोग करती हैं और उल्लेखनीय प्रदर्शन परिणाम प्राप्त करती हैं जो अल्पकालिक सफलताओं से परे होते हैं। टीम विकास के एक अभिन्न पहलू के रूप में टीम एकजुटता को अपनाना किसी भी प्रयास में स्थायी सफलता और उत्कृष्टता को बढ़ावा देने की कुंजी है।

संदर्भ

- पाटे, आरआर, और ओ'नील, जेआर (2019) युवाओं में शारीरिक गतिविधि बढ़ाने के लिए स्कूल के बाद के हस्तक्षेप। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन, 43(1), 14–18।
- केर्नी, जे., डुडले, डी., क्वान, एम., बुल्टेन, आर., और क्रिएलार्स, डी. (2019) शारीरिक साक्षरता, शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्य: एक साक्ष्य-सूचित वैचारिक मॉडल की ओर। स्पोर्ट्स मेडिसिन, 49(3), 371–383।
- होल्ट, एनएल, और सेहन, जेडएल (2018) परामर्श की प्रक्रियाएँ, अनुभव और व्यक्तिगत अर्थ: विशिष्ट प्रशिक्षकों और उनके शिष्यों के साथ साक्षात्कार। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कोचिंग साइंस, 2(2), 51–75।
- मैकेंजी, टीएल, और कहन, डी. (2018) शारीरिक गतिविधि, सार्वजनिक स्वास्थ्य और प्राथमिक विद्यालय। द एलीमेंट्री स्कूल जर्नल, 108(3), 171–180।
- ग्रास्टन, ए., और वाट, ए. (2017) शारीरिक शिक्षा का एक प्रेरक मॉडल और आनंद, ज्ञान, प्रदर्शन, कुल शारीरिक गतिविधि और बॉडी मास इंडेक्स से लिंक। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साइंस एंड मेडिसिन, 16(3), 318।
- स्मिथ, एन., टेस्सिएर, डी., त्जियोमाकिस, वाई., क्वेस्टेड, ई., एपलटन, पी., साराजिन, पी., ... और डूडा, जेएल (2016) बहुआयामी प्रेरक जलवायु अवलोकन प्रणाली का विकास और सत्यापन। जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स एंड एक्सरसाइज साइकोलॉजी, 38(2), 105–121।
- बेली, आर. (2016). स्कूलों में शारीरिक शिक्षा और खेल: लाभ और परिणामों की समीक्षा। जर्नल ऑफ स्कूल हेल्थ, 76(8), 397–401।
- कार्लसन, टीबी (2015) हमें जिम से नफरत है: छात्रों का शारीरिक शिक्षा से अलगाव। जर्नल ऑफ टीचिंग इन फिजिकल एजुकेशन, 14(4), 467–477।
- कैमिरे, एम., ट्रुडेल, पी., और फोर्नेरिस, टी. (2014) यह जांचना कि मॉडल युवा खेल प्रशिक्षक सकारात्मक युवा विकास को सुविधाजनक बनाने के लिए कैसे सीखते हैं। शारीरिक शिक्षा और खेल शिक्षाशास्त्र, 19(1), 1–17.