

واکاوی تاثیر ورزش در بین دانش آموزان دختر مقطع ابتدایی

کوثر رضائی

شماره ملی : 3341669558

کارشناس تربیت بدنی

چکیده

سنجش شخیصت و توصیف خصایص شخصیتی از دیرباز مورد توجه روان شناسان بوده است . در عصر کنونی شناخت ویژگی های شخصیتی افراد در بسیاری موقعیت های زندگی ضرورت پیدا می کند ، معلمان و پرورشکاران برای شناخت بهتر دانش آموزان نیاز دارند که ویژگی های شخصیتی آنان را مورد سنجش قرار دهند ، تا بتوانند برنامه وروش تربیتی خود را با این ویژگی ها و نیاز های آنان هماهنگ کنند .
کلیدواژگان : ورزش ، دانش آموزان ، دختر ، ابتدایی

مقدمه :

مشاوران تحصیلی و روان شناسان بالینی برای راهنمایی و کمک به مراجعان و درمانجویان لازم است. ویژگی های شخصیتی آنان را مورد ارزیابی قرار دهند. شنجش خصایص تحصیلی، راهنمایی شغلی و تحصیلی، مشاوره های روانی و مانند اینها امری انسانی است. زیرا کارایی افراد در شغل، موفقیت آنان در تمامی موقعیت های زندگی با خصایص شخصیتی او رابطه دارد. در سنجش شخصیت اساساً "سازگاری شخص مورد ارزیابی قرار می گیرد. از دیدگاه روان شناسی، سازگاری فرایند الگوهای مختلف پاسخ دهی شخص به تغییرات محیطی است. طرفداران مکتب صفات شخصیت عقیده دارند که هر فرد ترکیب وحدت یافته ای از صفات بدنی و روانی است. آنان ضمن تاکید بر تفاوت های فردی در صفات شخصیت به طبقه بندی افراد بر اساس برخی از صفات مشترک معتقدند. یکی از مسائل مهم در مطالعه و سنجش شخصیت آن است که باید مفهوم شخصیت و خصایص شخصیتی که مورد سنجش قرار می گیرند به روشنی تعریف شود. بنابه یافته های متعدد در رابطه با اثربخشی چید وجهی زبان ورزش امروزه به این مهم به عنوان یک ضرورت در زندگی نگریسته می شود. معمولاً بحث زبان ورزش و ویژگی های شخصیتی رابطه ی تنگاتنگی دارند به این معنی که جهت توانمندتر نشدن در زندگی و علی الخصوص در مواجهه با موقعیت های فشار آور لازم است که به زبان ورزش کردن روی آوریم. همانطور که می دانید منظور از اوقات فراغت زمان های آزاد ماست. زمان هایی که می توانیم. آنرا برای خودمان صرف کنیم. و چه بهتر که با اوقات فراغت و زبان ورزش کردن یک مولفه بهداشتی روانی مفید است و گذراندن بخشی از اوقات فراغت طی فعالیت های زبان ورزش کردن یک مولفه بهداشت روانی مفید است و گذراندن بخشی از اوقات فراغت طی فعالیت های زبان ورزش ی مطمئناً موجب ارتقاء بهداشت روانی و جسمانی می گردد. (کریمی، ۱۳۸۰، فتح اله زاده خویی، ۱۳۸۰)

بیان مسئله :

زبان ورزش جزو پدیده هایی است که در جامعه ی مدرن تاثیر گذاری غالبی دارد. هیچ جنبه ی دیگری از مسائل اجتماعی تا این مورد توجه رسانه ها قرار ندارند زمانی که امواج تنش به ضرر حمله می آورد روی آوردن به زبان ورزش می تواند راهی برای آرامش عصبی باشد. پیاده روی دویدن، شنا کردن و سایر زبان ورزش ها ذهن را از مسائل شش زبازی دارد و مشغول به زبان ورزش می سازد. کسانی که اهل زبان ورزش هستند. غالباً روحیه ای قوی پیدا می کنند و در مقابل ناملایمات کمتر دچار ضعف و فتور روحی و جسمی می گردند. البته شواهد و دلایل مستندی در دست نیست که زبان ورزش را مستقیماً راه درمان فشار های عصبی قلمداد کرده باشند ولی این نکته مسلم است که فرد در زمان زبان ورزش تنش را فراموش می کند و همین فراغت خاطر از عامل تنش را باعث استراحت و تجدید قوا برای مقابله با تنش و ایجاد مقاومت در برابر آن می شود. فعالیت های بدنی و فیزیکی نیز همانند زبان ورزش می توانند خستگی جسمانی و فراغت روانی ایجاد کنند و موجب تقلیل سطح تنش گردند. به عقیده ی یکی از صاحب نظران کار کردن و سخت کوشیدن با توجه به فرد می تواند یکی از طرف موثر برای مقابله با تنش باشند. انسان باید خود را در یابد و بر آن اساس به تلاش بپردازد به طور خلاصه زبان ورزش و سر گرم نشدن به فعالیت های بدنی به ذهن فرصت استراحت و آرامش می دهد و فرد را در مقابله با تنش مجهز و ترانمندی سازد (در گاهی، ۱۳۸۲). حال مسئله این است که چرا برخی دانشجویان و دانش آموزان اقدام به زبان ورزش می کنند. در واقع سوال اصلی این پژوهش آن است که آیا این افراد از ویژگی های شخصیتی خاص برخوردارند؟ پژوهش حاضر به منظور روشن نمودن این موضوع انجام می شود.

ضرورت و اهمیت موضوع :

بررسی رابطه بین زبان ورزش و ویژگیهای شخصیتی از نظر کاربردی و بنیادی حائز اهمیت بسیاری می باشد. لذا ضروری است که متخصصان و روان شناسان تربیتی، اجتماعی و آسیب شناسان روانی توجه و الطاف بیشتری نسبت به این موضوع داشته باشند. از آنجایی که امروزه به زبان ورزش به عنوان یک ضرورت در زندگی نگریسته می شود لزوم تحقیقی همه جانبه در خصوص نقش این پدیده مهم امری بدهی است. زیرا فرا گیر نشدن این پدیده که از عوامل مهم پیشرفت و ارتقاء جوامع محسوب می شود در تحول روانی افراد نقش بسیار مهمی را ایفا می کند می دانیم که اگر روح زبان ورزش و زبان

ورزش کاری در درون کسی استوار گردد و دیگر حاضر به کار غیر شرافتمندانه نخواهد شد و داشتن چنین ویژگی بزرگی موجبات تحول روانی افراد رادرنندگی فعلی آینده به ارمغان می آورد. زبان ورزش بنابه تعریف درموردی به کار می رود که فعالیت بدنی حالت رقابتی داشته باشد یا نیازمند مهارت و تلاش بیشتر از حد معمول باشد. یا بر اساس قوانین و مقرراتی تثبیت شده و رسمی انجام پذیر با این تعریف واضح است که بعضی فعالیت های فیزیکی را می توان به عنوان زبان ورزش در نظر گرفت و بقیه دیگر تحت شرایطی در این تقسیم بندی نخواهند گنجد. افراد ممکن است عمدتاً با هدف کسب مزایای مرتبط با سلامتی (مانند تناسب و آمادگی جسمانی و روانی. کاهش تنش و طول عمر بیشتر) به فعالیت های فیزیکی بسیاری قوی و پر از انرژی روی آورند، این نوع فعالیت های توانمند درمان کننده ی کاستی های بدن آنها از آن جهات باشد. (فتح اله، ۱۳۸۰)

اهداف پژوهش

هدف کلی: بررسی رابطه زبان ورزش و ویژگی های شخصیتی در تحول روانی دانشجویان

اهداف جزئی:

- ۱) بررسی وضعیت جسمانی افراد زبان ورزش کار و غیر زبان ورزش کار.
- ۲) بررسی میزان افسردگی افراد زبان ورزش کار و غیر زبان ورزش کار.
- ۳) بررسی میزان خود توجهی افراد زبان ورزش کار و غیر ورزشکار.
- ۴) بررسی میزان ناسازگاری اجتماعی افراد زبان ورزش کار و غیر زبان ورزش کار.
- ۵) بررسی میزان بدبینی و سوظن نسبت به دیگران در افراد زبان ورزش کاران و غیر زبان ورزش کار.
- ۶) بررسی میزان تنش و ضعف روانی در افراد زبان ورزش کار و غیر زبان ورزش کار.
- ۷) بررسی چگونگی تصور از خود در افراد زبان ورزش کار و غیر زبان ورزش کار.
- ۸) بررسی میزان رعایت قوانین اجتماعی در افراد زبان ورزش کار و غیر زبان ورزش کار.

تعریف متغیرها:

شخصیت

تعریف مفهومی: مجموعه یا کل خصوصیات و صفات هر شخص اعم از بدنی، ذهنی، عاطفی اخلاقی که موروثی یا اکتسابی هستند و او را به طور آشکار از دیگران مشخص می نماید (قلی زاده، ۱۳۷۶).

تعریف عملیاتی: شخصیت عبارتست از نمره ای که شخص در پرسشنامه چند وجهی شخصیتی مینه سو تا در این پژوهش به دست می آورد.

زبان ورزش: برای نشان دادن تمام زبان ورزش های تفریحی و سرگرمی و رقابتی، تمرین ها و فعالیت های بدن لازم برای تناسب و آمادگی جسمانی و روانی به کار می رود (فتح اله زاده خویی، ۱۳۸۰) خویش انجام می دهد.

زبان ورزش کار: فردی است که حداقل در یک رشته زبان ورزش ی فعال بوده و فعالیت های لازم را برای تناسب و آمادگی جسمانی و روانی خویش انجام می دهند.

غیر زبان ورزش کار: فردی است که حتی در یک رشته زبان ورزش ی ساده فعال نبوده و فعالیت و تحرک لازم را در خود نشان نمی دهد و فاقد تناسب و آمادگی جسمانی و روانی لازم است.

در روانشناسی منظور از شخصیت مجموعه و یا کل خصوصیات و صفات هر شخص می باشد. تمام خصایص بدنی، ذهنی، عاطفی، اخلاقی. اعم از موروثی و اکتسابی هستند که او را به طور آشکار از دیگران مشخص می نمایند. (قلی زاده، ۱۳۷۶).

در تعریفی دیگر که از شخصیت بیان شده است شخصیت را به الگوهای رفتاری و شیوه های تفکر که سازگاری فرد با محیط را تعیین می کند مطرح کرده اند ، تاریخچه زندگی یک فرد در واقع مدت پیش از تولد او آغاز می شود . معمولاً رشد شخصیت را پس از تولد در چند مورد ، مطالعه قرار می دهند که عبارتند از دوره ی شیر خوارگی ، دوره ی پیش دبستانی ، دوره ی کودکی میانه و دوران بلوغ . شخصیت یک فرد بی همتا است و در عین بعضی شباهت ها ، هیچ دو شخصیتی یکسان و همسان وجود ندارد . (میلانی فر ، ۱۳۸۰)

اگر چه افراد در شرایط و محیط های گوناگون در ظاهر رفتار مهشاد و مختلفی دارند ولی در طول زمان ، (مثلاً چندین دهه) رفتار واکنش و همچنین شیوه تفکر آنها دارای یک ثبات نسبی دائمی است . با توجه کردن و مطالعه ، رفتار و نوع تفکر اشخاص می توان سبک رفتاری و تفکر ی افراد را به احتمال زیاد پیش بینی کرد . قابلیت پیش بینی رفتار با {ثبات رفتار } رابطه ی متقابل دارد . به طور کلی می توان شخصیت را چنین تعریف کرد ؟ مجموعه ای از رفتار و شیوه های تفکر اشخاص در زندگی روزمره که با ویژگی های بی همتا بودن ، ثبات (پایداری) و قابلیت پیش بینی مشخص می شود . (کریمی ، ۱۳۸۰) .

تاریخچه نظری :

صاحب نظران حوزه ی شخصیت و روان شناسی از کلمه ی شخصیت تعریف های گوناگون ارائه داده اند . از نظر ریشه ای گفته شده است که کلمه شخصیت که برابر معادل کلمه ورزش *personality* یا *prersonalit* فرانسه است و در حقیقت از ریشه ی لاتین *persona* گرفته شده که به معنی نقاب یا ماسکی بود که در یونان و در روم قدیم بازیگران تئاتر بر چهره می گذاشتند این تعبیر تلویحاً اشاره بر این مطلب را که شخصیت هر کس ماسکی است که او را بر چهره خود می زند تا وجه تمیز او از دیگران باشد . در زبان عام شخصیت به معانی دیگری به کار می رود مثلاً وقتی گفته می شود که کسی با شخصیت است یعنی اینکه او دارای ویژگی هایی است که می تواند افراد دیگر را تحت نفوذ خود قرار دهد یا متانت و وقار ویژه ای دارد . همین طور نقطه ی مقابل آن بی شخصیت به معنی داشتن ویژگی ها منفی است که البته بازم دیگران را تحت تاثیر قرار می دهد اما در جهت منفی . همچنین کلمه ی شخصیت در عرف به عنوان چهره ی مشهور و صاحب و صلاحیت در حوزه های مختلف به کار می رود ، همچون شخصیت سیاسی ، شخصیت علمی ، شخصیت هنری و از این قبیل . اما در روان شناسی شخصیت به مفهومی متفاوت از آنچه ذکر شد ، تعریف می شود مثلاً در روان شناسی همه کس دارای شخصیت است و بنا بر این اصطلاحی به نام بی شخصیتی در روان شناسی وجود ندارد . در اینجا برخی از تعریف هایی که از شخصیت شده است عرضه می شوند :

« شخصیت مجموعه تفکیک ناپذیر آن خصایص بدنی و نفسانی است که شناخته ی دوستان نزدیک شخص یا به عبارت دیگر آن یا ماسکی است که فرد برای سازش با محیط ، در حقیقت نوعی بازیگری در صحنه ی زندگی است به چهره ی خود نهاده است (یاسایی، ۱۳۸۰) .

عوامل به وجود آورنده ی شخصیت

چون شخصیت را مجموعه ویژگی های جسمی ، روانی و رفتاری در افراد توصیف کردیم بنابراین عواملی که به وجود آورنده ی این ویژگیها به شمار می آیند ، عوامل به وجود آورنده ی شخصیت نیز هستند . بخش اول این ویژگی ها ، یعنی ویژگی های جسمی ، ساخته وراثت و بخش دیگر آن زاییده عوامل اجتماعی یا محیط است تعیین اینکه کدامیک از این دو عامل نقش مهمتری در ایجاد شخصیت دارند ، کار غیر ممکن است . اما بدیهی است که شخصیت هر فرد حاصل تعامل و تاثیر متقابل هردو عامل است بدین معنی که از از یک سو ، عوامل محیطی، در چهارچوب امکانات و محدودیت های فیزیولوژیکی و ساختار توارثی ، تاثیر می کنند ، و از سوی دیگر تواناییهای بالقوه ، محصول توارث اند هنگامی می توانند شکوفا شوند واز قوه به فعل در آیند که محیط مناسبی برای شکوفا شدن داشته باشند (کریمی ۱۳۷۹) .

وراثت (ژنتیک و انتقال صفات): از لحظه ای که یک اسپر ماتوزئید یا سلول جنسی نر با یک اووم ، یعنی سلول جنسی ماده در جریان عمل لقاح ترکیب می شود، نخستین سنگ بنای شخصیت فرد گذاشته می شود . در جریان این ترکیب رشته های باریکی از هردو سلول در کنار هم قرار می گیرند به نام کروموزوم که خود این رشته ها حاصل ذرات ریزی هستند به نام ژن و

این ژنها ناقلان اصلی صفات ارثی والدین به فرزندان هستند. هر سلول معمولی بدن انسان دارای ۲۳ جفت کروموزوم است که این تعداد در سلول جنسی نر ۲۳ عدد و در سلول جنسی ماده نیز ۲۳ عدد است و بدین ترتیب وقتی سلول جنسی نر با سلول جنسی ماده ترکیب می شود، هر یک ۲۳ کروموزوم با خود وارد ترکیب می کند و در نتیجه سلول ترکیب شده، در واقع نخستین سلول یک انسان کامل است، دارای ۲۳ جفت کروموزوم می شود. همچنین چون هر یک سلول جنسی نر و ماده با خود ۲۳ کروموزوم حمل می کنند، یعنی سلول جنسی پدر ۲۳ کروموزوم و سلول جنسی مادر ۲۳ کروموزوم، سلول ترکیب شده یعنی سلول فرزند، نیمی از خصوصیات خود را از پدر و نیم دیگر را از مادر می گیرد. نکته ی دیگر در فرآیند ترکیب اسپرم و اووم آن است که ۲۲ جفت کروموزوم در زنان و ۲۲ جفت کروموزوم در مردان، هر جفت شبیه به هم بوده و در واقع مشابه به کروموزوم های سلول جنسی پدر و مادر دوجه دو با هم جفت می شوند، اما جفت ۲۳ در زنان شبیه به هم بوده و بسیار درشت است و به نام XX خوانده می شود. در حالی که جفت ۲۳ در سلول مردان غیر مشابه اند به همین جهت یکی را X و دیگری را Y و زوج آن به صورت XY می نامند. زوج ۲۳ تعیین کننده جنسیت فرد است. بدین ترتیب همانگونه که اشاره شد، در سلول های جنسی تعداد کروموزوم ها به ۲۳ عدد کاهش پیدا می کنند. بنابراین سلول های مولد سلول جنسی مرد نیز به دو سلول سلول جنسی تقسیم می شوند اما یکی دارای کروموزوم X است و دیگری دارای کروموزوم Y. حال در جریان ترکیب سلول جنسی نر و ماده چنانچه سلول جنسی دارای کروموزوم X مرد با سلول جنسی زن که حاوی کروموزوم X است ترکیب شود، سلول حاصله از نظر کروموزومی به صورت XX بوده و فرزند دختر خواهد بود اما اگر سلول جنسی نر که حاوی کروموزوم Y است با سلول جنسی ماده که دارای کروموزوم X است ترکیب شود سلول حاصله از نظر کروموزومی به صورت XY بوده و فرزند دختر خواهد بود. بدین ترتیب لاقل نخستین جنبه شخصیت فرد که سبب تمایز یک فرد از افراد دیگری می شود، یعنی جنسیت او زاییده ترکیب خاص کروموزومی اوست که از والدین خود به ارث برده است طبیعی است که ژنهای حاصل صفات ارثی، واجد هر خصوصیتی باشند، صاحب زن ها نیز آن خصوصیات را دارا خواهد بود. به عنوان مثال، سلامت ژنها یا بیمار بودن آنها می تواند شخص را سالم کند و بدین ترتیب حتی می توان سلامت شخصیت یا نابهنجار بودن آنرا به میزان زیادی تابع وضعیت ژنتیکی فرد دانست. ژنهای معیوب و ناقل بیماری یا کروموزوم ها دارای اختلال به احتمال قوی شخصیت های نابهنجار و معیوب به بار خواهند آورد به عنوان مثال: وقتی بر اثر عامل زیاد بودن سن مادر در جفت ۲۱ کروموزوم ها به جای یک جفت ۳ کروموزوم به وجود آید، اختلالی در ساختار کروموزومی خود به وجود خواهد آمد که به سندرم داون یا منگولیسیم معروف است. فرد دارای اختلال، دچار عقب ماندگی شدید ذهنی است. در نتیجه از نظر شخصیتی حالت نابهنجار و استثنایی دارد (کریمی ۱۳۷۹).

فرآیند زبان ورزش :

طی سالیان اخیر گرایش به سوی فعالیت های زبان ورزش ی از ضروریات به حساب آمده است و متخصصان به نقش حیاتی در سلامتی انسان از جنبه های گوناگون تاکید دارند که البته بیشتر در مورد نقش زبان ورزش و تاکید آن بر روی سلامت جهانی و کمتر به جنبه های روانی آن پرداخته شده است. اگر چه روان شناسان معتقدند که زبان ورزش یک رویکرد بالینی در اصطلاح الگو های رفتاری می تواند در درمان طیف گسترده ای از اختلالات روانی (اضطراب، افسردگی) و روان تنی (دیابت، آسم) مورد بحث و بررسی قرار گیرد محققان تربیت بدنی و زبان ورزش در مدارس و دانشگاهها و به طور کلی تعلیم و تربیت چنین ابراز داشته اند که نظریه پردازان برنامه های آموزشی در حیطه تربیت بدنی و زبان ورزش در جهت کسب تعاریف و ساختار قابل درک و منطقی توسط معلمان در راستای تفکر خلاق در مورد ابعاد عاطفی به طور کلی و ویژگی های شخصیتی به طور اخص مفید و موثر واقع گشته اند. (گیبونزو برسان، ۱۹۹۱)

نظریه ای که معتقد است زبان ورزش فقط به تعلیم و تربیت ابعاد جسمانی نمی پردازد نظریه ای جدید نیست، بعضی از منابع ابراز می دارند که زبان ورزش نتایج مثبتی دارد که به صورت پیشرفت فردی و اجتماعی آشکار می گردد. لیکن نظریه پردازان تعلیم و تربیت انتقادی بر این عقیده اند که زبان ورزش می تواند بر برنامه آموزشی تأثیر گذاشته و در نهایت از بروز بی عدالتی، تبعیض و نابرابری اجتماعی جلوگیری نماید زبان ورزش نقش بسیار مهمی را در سازندگی جامعه آینده

ایفا می نماید و تربیت بدنی و زبان ورزش مدارس و دانشگاهها از دوران کسب نگرش علمی و اثبات گرا نسبت به رشد و پیشرفت فنی گسترش یافته است، متخصصان تعلیم و تربیت پست اثبات گرایانه یا ضد اثبات گرایی انتقادی جوانب زبان بخش و منفی اثبات گرایان را تغییر داده و اخیراً پیشنهاداتی اصلاحی را ارائه نمودند که امید است بتوان در زمینه تربیت بدنی و زبان ورزش مدارس و دانشگاهها نگاهی روشنتر و عادلانه تر داشت. تربیت بدنی و زبان ورزش در تاریخ خود اهدافی را دنبال کرده است و ملل مختلف از آن به دلایل گوناگونی سود جسته اند. بعضی از این اهداف کاملاً بشر دوستانه بوده و فقط به منظور فایده رساندن به اجرا کنندگان تربیت بدنی و زبان ورزش به کار گرفته شده است. اما علاوه بر این اهداف مقاصد و دلایل نهفته دیگری نیز وجود داشته اند که نیاز انسان را به آمادگی و تحقق آرمانهایش مرتفع ساخته اند اجرای برنامه های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، آموزش زبان ورزش و اجرای بازیها در برنامه آموزشی مدارس و دانشگاهها نشان گر آن است که تربیت بدنی و زبان ورزش فواید مثبتی را به کسانی که به اجرای آن می پردازند منتقل می کند در انگلستان و ولز دروسی در برنامه آموزشی وجود دارند که بر اساس فعالیتهای گوناگونی پایه ریزی شده اند و این مطلب آشکار می سازد که زبان ورزش می تواند منافع بسیاری را برای افراد در بر داشته باشد و دانش آموزان و دانشجویانی که به اجرای فعالیت های زبان ورزش می پردازند از تمامی جوانب مفید آن سود می برند. (آنتونی لیکر، مترجم: روشن پور، ۱۳۸۴)

نتیجه گیری کلی:

با توجه به داده های به دست آمده در این پژوهش افراد مورد بررسی (دو گروه دختران زبان ورزش کار و غیر زبان ورزش کار) دارای میزان یالایی از Hy (خود توجهی) با ۱۲/۳۹ درصد، D (افسردگی) با ۹/۳۲ درصد می باشد که نشان دهنده پاسخ دهی صحیح به سؤالات در دو گروه است.

همچنین میزان SC (اسکیزوفرنی)، Pd (ضعف اجتماعی)، Pt (ضعف روانی) در گروه دختران زبان ورزش کار بیشتر از دختران غیر زبان ورزش کار به چشم می خورد. همچنین میزان Pa (پارانویا)، Hs (وضعیت جسمانی) در گروه دختران غیر زبان ورزش کار بیشتر است. در مقیاس Ma درصد افراد زبان ورزش کار بیشتر از افراد غیر زبان ورزش کار است. به طور کلی می توان نتیجه گرفت که ویژگی های شخصیتی هر دو گروه تقریباً مشابه بوده و تفاوت چشم گیری مشاهده نشده است و میانگین کل در دو گروه تقریباً مشابه است

محدودیت های تحقیق:

۱. محدودیت زمانی در جهت انجام پژوهش با توجه به اینکه باید در فرصتی خاص پژوهش انجام می گرفت.
۲. عدم همکاری مناسب دانشجویان در جهت پاسخ دادن به سؤالات.

پیشنهادهات:

۱. ایجاد کردن جو صمیمی و خوشایند در کلاسهای درسی
۲. برگزاری کلاس های ویژه بین مسئولین دانشگاه و دانشجویان به منظور آگاهی از مسائل و مشکلات دانشجویان در زمینه زبان ورزش.
۳. با توجه به نوع سیستم دانشگاه پیام نور و حجم زیاد کتاب ها و افزایش ساعات دروس مربوطه.
۴. ایجاد تحقیقات بیشتر با جامعه آماری و حجم نمونه بیشتر به گونه ای که نتایج قابل تعمیم باشد.

منابع:

- ۱- ملامحمد، محمدرضا (۱۳۷۹)؛ کلیدهای تربیتی برگرفته از کلام امیر سخن امیرالمومنین علی (ع) ویژه مربیان و ورزشکاران، تهران، انتشارات سازمان تربیت بدنی.
- ۲- نمازی زاده؛ مهدی؛ سلحشور بهمن (۱۳۶۳)، تربیت بدنی عمومی انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها.

مجلات:

۱- مجله ورزش و ارزش، وزارت آموزش و پرورش؛ معاونت پرورشی و تربیت بدنی، نشریه ماهنامه اداره کل تربیت بدنی، شماره ۱۵۷ (۱۳۸۰)

۲- مجله ورزش و ارزش؛ تربیت بدنی و بهداشت؛ وزارت آموزش و پرورش؛ معاونت تربیت بدنی و تندرستی؛ نشریه ماهنامه دفتر تربیت بدنی دختران، شماره ۱۷۲ (۱۳۸۳)

سایت:

www.sport.com