

## مروری بر نقش عوامل روانشناختی در توسعه و یادگیری مهارت های حرکتی دانش آموزان: از انگیزش تا خودکارآمدی

سیدجواد حسینی نسب<sup>۱</sup>، الهام نظری<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش رفتار حرکتی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه باختر ایلام

### چکیده

این مقاله به بررسی جامع نقش عوامل روانشناختی کلیدی، از جمله انگیزش، اضطراب، خودکارآمدی و باورهای خود، در فرآیند توسعه و یادگیری مهارت های حرکتی در دانش آموزان می پردازد. مهارت های حرکتی پایه و پیشرفته نقشی حیاتی در رشد همه جانبه فیزیکی، شناختی و اجتماعی دانش آموزان ایفا می کنند و عوامل روانشناختی به طور فزاینده ای به عنوان مؤلفه های تعیین کننده در موفقیت یا شکست در کسب این مهارت ها شناخته می شوند. در این مرور، ابتدا اهمیت مهارت های حرکتی در سنین مدرسه مورد تأکید قرار گرفته و سپس به طور عمیق به بررسی تأثیر هر یک از عوامل روانشناختی بر جنبه های مختلف یادگیری حرکتی، شامل یادگیری مهارت های پایه، اجرای آن ها در موقعیت های فشاری و توانایی حفظ و انتقال آن ها به موقعیت های جدید پرداخته می شود. همچنین، مداخلات روانشناختی مبتنی بر شواهد که قابلیت اجرا در محیط مدرسه برای ارتقای عملکرد حرکتی دانش آموزان را دارند، مورد بحث و بررسی قرار می گیرند. در نهایت، این مرور به شناسایی شکاف های پژوهشی موجود در این حوزه پرداخته و پیشنهاداتی برای تحقیقات آینده ارائه می دهد تا درک ما از این تعامل پیچیده عمیق تر شده و راهکارهای عملی تری برای بهبود تجربه یادگیری حرکتی دانش آموزان فراهم گردد.

**واژه های کلیدی:** عملکرد حرکتی، مداخلات روانشناختی، دانش آموزان، استرس و اضطراب، روانشناسی ورزشی

## ۱. مقدمه

رشد و تکامل انسان در دوران مدرسه، فرآیندی پیچیده و چندوجهی است که نه تنها ابعاد شناختی و عاطفی را در بر می گیرد، بلکه رشد و تسلط بر مهارت های حرکتی نیز جزء لاینفک آن محسوب می شود. مهارت های حرکتی، که از حرکات ظریف دست ها تا الگوهای حرکتی درشت و پیچیده را شامل می شوند، ابزارهای اساسی هستند که دانش آموزان از طریق آن ها با محیط فیزیکی پیرامون خود تعامل می کنند، در فعالیت های بدنی و ورزشی مشارکت می نمایند و حتی جنبه های مهمی از یادگیری و ابراز وجود خود را شکل می دهند. توانایی اجرای صحیح مهارت هایی مانند دویدن، پریدن، پرتاب کردن، نوشتن، استفاده از ابزار و شرکت در بازی های گروهی، مستقیماً بر اعتماد به نفس، سلامت جسمانی، توانایی های تحصیلی و تعاملات اجتماعی دانش آموزان تأثیر می گذارد. بنابراین، درک عمیق از عواملی که بر توسعه و یادگیری این مهارت ها تأثیر می گذارند، برای مربیان، معلمان، روانشناسان و سیاست گذاران آموزشی امری حیاتی است.

در سال های اخیر، تحقیقات علمی به طور فزاینده ای بر نقش عوامل غیرفیزیکی، به ویژه مؤلفه های روانشناختی، در شکل دهی به توانایی های حرکتی افراد تأکید کرده اند. دیگر نمی توان صرفاً به تمرینات تکراری و تکنیک های فیزیکی اتکا کرد؛ بلکه باید به ذهن و حالات درونی دانش آموز نیز توجه ویژه داشت. این عوامل روانشناختی شامل طیف وسیعی از سازه ها می شوند که بر نحوه درک، پردازش، برنامه ریزی و اجرای حرکات تأثیر می گذارند. از جمله مهم ترین این عوامل می توان به انگیزش (Motivation) اشاره کرد که نیروی محرکه اصلی برای تلاش و پشتکار در یادگیری یک مهارت جدید است؛ اضطراب (Anxiety) که می تواند عملکرد حرکتی را در موقعیت های چالش برانگیز مختل کند؛ و خودکارآمدی (Self-efficacy) که باور فرد به توانایی خود در انجام موفقیت آمیز یک عمل خاص است و نقش بسزایی در تعیین میزان تلاش و استقامت فرد در مواجهه با مشکلات ایفا می کند. علاوه بر این ها، باورهای خود (Self-beliefs) شامل خودپنداره ی بدنی (Body Image)، تصور از توانایی های حرکتی و احساس شایستگی، نیز در شکل دهی به نگرش و عملکرد دانش آموزان نقش بسزایی دارند.

با توجه به اهمیت روزافزون این عوامل، پژوهش های متعددی به بررسی چگونگی تأثیرگذاری آن ها بر جنبه های مختلف یادگیری حرکتی پرداخته اند. این تأثیرگذاری ها می تواند شامل تسهیل یا دشوارسازی یادگیری مهارت های حرکتی پایه (مانند الگوهای حرکتی بنیادی)، تأثیر بر عملکرد در موقعیت های تحت فشار (مانند رقابت های ورزشی یا ارزیابی های درسی)، و همچنین توانایی حفظ آموخته ها در طول زمان و انتقال آن ها به موقعیت های یادگیری جدید باشد. درک این روابط متقابل، برای طراحی برنامه های آموزشی مؤثر در درس تربیت بدنی و سایر فعالیت های مرتبط با حرکت در مدارس، امری ضروری است.

با در نظر گرفتن این مقدمات، هدف اصلی این مقاله مروری، ارائه یک تحلیل جامع و به روز از پژوهش های موجود در زمینه رابطه بین عوامل روانشناختی کلیدی (انگیزش، اضطراب، خودکارآمدی و باورهای خود) و توسعه و یادگیری مهارت های حرکتی در دانش آموزان است. این مرور تلاش دارد تا با دسته بندی و سنتز یافته های علمی، تصویری روشن از نحوه تأثیر این عوامل بر مراحل مختلف یادگیری حرکتی ارائه دهد. علاوه بر این، مقاله به بررسی و پیشنهاد مداخلات روانشناختی کاربردی می پردازد که می توانند در محیط های آموزشی مدرسه برای تقویت این مهارت ها و بهبود تجربه یادگیری دانش آموزان به کار گرفته شوند. در نهایت، با شناسایی شکاف های موجود در تحقیقات فعلی، این مرور به دنبال ارائه پیشنهاداتی برای تحقیقات آتی است تا دانش ما در این حوزه گسترش یافته و به طراحی برنامه هایی مؤثرتر برای پرورش نسل هایی سالم تر و توانمندتر کمک کند.

## ۲. عوامل روانشناختی مؤثر در یادگیری مهارت های حرکتی

یادگیری مهارت های حرکتی، فرآیندی پیچیده و چندبعدی است که تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد. در حالی که مؤلفه های فیزیکی مانند توانایی های بدنی، آمادگی جسمانی و کیفیت تمرینات از اهمیت بالایی برخوردارند، عوامل روانشناختی نقشی تعیین کننده و اغلب نادیده گرفته شده در موفقیت یا عدم موفقیت دانش آموزان در کسب و بهبود این مهارت ها ایفا می کنند. این عوامل نه تنها بر نحوه نگرش و انگیزه دانش آموزان برای یادگیری تأثیر می گذارند، بلکه به طور مستقیم بر فرآیندهای شناختی دخیل در یادگیری، مانند توجه، حافظه، برنامه ریزی حرکتی و حل مسئله نیز اثر می گذارند. در این بخش، به بررسی عمیق تر مهم ترین عوامل روانشناختی که در توسعه و یادگیری مهارت های حرکتی دانش آموزان نقش دارند، خواهیم پرداخت.

### ۲.۱. انگیزش (Motivation)

انگیزش را می توان به عنوان نیروی محرکه ای تعریف کرد که رفتار را آغاز کرده، جهت می دهد و آن را پایدار نگه می دارد. در زمینه یادگیری مهارت های حرکتی، انگیزش تعیین کننده میزان تلاش، پشتکار و رضایت دانش آموز از فرآیند یادگیری است. دو دیدگاه اصلی در مورد انگیزش وجود دارد: انگیزش درونی و انگیزش بیرونی.

- **انگیزش درونی (Intrinsic Motivation):** زمانی رخ می دهد که فرد به خاطر لذت، علاقه، چالش یا احساس رضایت حاصل از خود فعالیت، به انجام آن می پردازد. دانش آموزانی که از نظر درونی انگیزه دارند، اغلب به دنبال یادگیری مهارت های حرکتی جدید، بهبود عملکرد خود و غلبه بر چالش ها هستند، صرفاً به دلیل اینکه این فعالیت ها برایشان جذاب و معنادار است. این نوع انگیزش با یادگیری عمیق تر، خلاقیت بیشتر و استقامت طولانی مدت در مواجهه با مشکلات همراه است. در محیط های ورزشی و آموزشی، پرورش انگیزش درونی از طریق فراهم کردن فرصت هایی برای خودمختاری، شایستگی و ارتباط اجتماعی، اهمیت فراوانی دارد. به عنوان مثال، دادن حق انتخاب به دانش آموز در انتخاب نوع فعالیت های حرکتی یا نوع بازی ها، می تواند حس خودمختاری او را افزایش دهد.
- **انگیزش بیرونی (Extrinsic Motivation):** زمانی رخ می دهد که فرد به خاطر پاداش های خارجی یا اجتناب از تنبیه، به انجام فعالیتی می پردازد. این پاداش ها می توانند شامل نمرات خوب، تشویق مربی، جوایز فیزیکی، یا حتی تمجید همسالان باشد. در حالی که انگیزش بیرونی می تواند در مراحل اولیه یادگیری یا برای تشویق دانش آموزان کمتر علاقه مند مؤثر باشد، اتکال بیش از حد به آن می تواند منجر به کاهش علاقه درونی و احساس کنترل بیرونی بر فعالیت شود. پژوهش ها نشان داده اند که پاداش های وابسته به اجرای مهارت (Performance-contingent rewards) نسبت به پاداش های صرفاً وابسته به مشارکت (Participation-contingent rewards)، تأثیر مثبت تری بر انگیزه و یادگیری دارند، اما باز هم ممکن است با کاهش انگیزه درونی همراه باشند.

مباحثی مانند انگیزش خودمختار (Self-determined motivation) که بر میزان احساس خودمختاری، شایستگی و ارتباط در فعالیت تأکید دارد، اهمیت زیادی در یادگیری مهارت های حرکتی پیدا می کنند. همچنین، انگیزش رقابتی (Competitive Motivation) که در محیط های ورزشی رایج است، می تواند هم انگیزه بخش باشد و هم منجر به اضطراب شود، که این خود به عامل بعدی، یعنی اضطراب، مرتبط می شود. درک نحوه تأثیر این انواع انگیزش بر انتخاب فعالیت های حرکتی توسط دانش آموزان، میزان تلاش آن ها، و استقامتشان در برابر دشواری ها، برای مربیان و معلمان کلیدی است.

## ۲.۲. اضطراب (Anxiety)

اضطراب، یک حالت هیجانی ناخوشایند است که با احساس نگرانی، تنش، ترس و هیجان فیزیولوژیکی همراه است. در زمینه مهارت های حرکتی، اضطراب می تواند به شکل های مختلفی بروز کند و تأثیرات متفاوتی بر عملکرد داشته باشد. اضطراب عملکردی (Performance Anxiety) به طور خاص، به نگرانی فرد در مورد توانایی خود برای اجرای موفقیت آمیز یک مهارت یا وظیفه اشاره دارد.

- **اضطراب رقابتی (Competitive Anxiety):** در موقعیت های رقابتی، مانند مسابقات ورزشی یا حتی ارزیابی های کلاسی، دانش آموزان ممکن است احساس اضطراب کنند. این اضطراب می تواند ناشی از فشار برای برنده شدن، ترس از شکست، یا مقایسه خود با دیگران باشد. اضطراب رقابتی می تواند در دو سطح شناختی (مانند نگرانی، افکار منفی و عدم اطمینان) و جسمی (مانند افزایش ضربان قلب، تعریق، تنش عضلانی) ظاهر شود.
- **اضطراب عملکردی (Performance Anxiety):** این نوع اضطراب به طور کلی تر به هر موقعیتی که در آن فرد احساس می کند مورد قضاوت قرار می گیرد یا تحت ارزیابی است، اطلاق می شود. این می تواند در کلاس تربیت بدنی، هنگام یادگیری یک مهارت حرکتی جدید، یا حتی در حین انجام یک تمرین باشد. اضطراب بیش از حد می تواند منجر به اختلال در فرآیندهای شناختی مهم برای یادگیری حرکتی شود، مانند کاهش دامنه توجه (تمرکز فقط بر افکار منفی یا بخش کوچکی از حرکت)، اختلال در حافظه کاری (مشکل در به خاطر سپردن دستورالعمل ها)، و کاهش توانایی حل مسئله. از نظر حرکتی، اضطراب می تواند منجر به سفتی عضلانی، کاهش هماهنگی، خطا در زمان بندی حرکات و واکنش های تأخیری شود.

منحنی U شکل معکوس (Inverted-U Hypothesis) یکی از مدل های رایج برای توضیح رابطه بین سطح برانگیختگی (که اضطراب نیز بخشی از آن است) و عملکرد است. بر اساس این مدل، عملکرد در سطوح پایین یا بسیار بالای برانگیختگی ضعیف است، در حالی که بهترین عملکرد در سطح متوسط برانگیختگی رخ می دهد. با این حال، سطح بهینه برانگیختگی بسته به پیچیدگی مهارت و ویژگی های فردی متفاوت است. برای مهارت های پیچیده که نیاز به تمرکز بالا و هماهنگی ظریف دارند، سطح برانگیختگی مطلوب تر پایین تر است.

## ۲.۳. خودکارآمدی (Self-Efficacy)

خودکارآمدی، که توسط آلبرت بندورا معرفی شد، به باور فرد در مورد توانایی های خود برای سازماندهی و اجرای رفتارهای لازم برای دستیابی به اهداف خاص اشاره دارد. در زمینه مهارت های حرکتی، خودکارآمدی بالا به این معناست که دانش آموز باور دارد که می تواند مهارت های حرکتی مورد نظر را یاد بگیرد، آن ها را به خوبی اجرا کند و بر موانع غلبه کند.

- **تأثیر بر انتخاب فعالیت:** دانش آموزان با خودکارآمدی بالا، تمایل بیشتری به انتخاب فعالیت های حرکتی چالش برانگیز دارند، زیرا معتقدند که می توانند از پس آن ها برآیند. در مقابل، افرادی با خودکارآمدی پایین، از وظایفی که آن ها را تهدیدآمیز می دانند، اجتناب می کنند.
- **تأثیر بر تلاش و پایداری:** خودکارآمدی بالا با تلاش بیشتر و استقامت بالاتر در مواجهه با موانع و شکست ها مرتبط است. وقتی دانش آموزی با خودکارآمدی بالا با یک چالش حرکتی روبرو می شود، آن را به عنوان یک مانع قابل غلبه می بیند و تلاش خود را افزایش می دهد. در حالی که فرد با خودکارآمدی پایین، ممکن است پس از اولین شکست، تلاش خود را متوقف کند.

- **تأثیر بر بهبود عملکرد:** باور به توانایی ها، به طور مستقیم بر کیفیت اجرای مهارت ها تأثیر می گذارد. دانش آموزان با خودکارآمدی بالا، تمرکز بهتری بر فرآیند یادگیری دارند، از راهبردهای یادگیری مؤثرتری استفاده می کنند و در نهایت، عملکرد بهتری از خود نشان می دهند. این باورها می توانند از طریق تجربیات موفقیت آمیز (Enactive Mastery Experiences)، مشاهده موفقیت دیگران (Vicarious Experiences)، ترغیب کلامی (Verbal Persuasion) و بازخورد فیزیولوژیکی و عاطفی (Physiological and Affective States) تقویت شوند.

## ۲.۴. باورهای خود (Self-Beliefs)

باورهای خود، مجموعه ای از نگرش ها و قضاوت های کلی است که افراد در مورد توانایی ها، ارزش و جایگاه خود در جهان دارند. این باورها می توانند شامل خودپنداره (Self-concept) و هویت (Identity) باشند که به طور کلی بر درک فرد از "من کیستم" تأکید دارند. در زمینه مهارت های حرکتی، این باورها می توانند به شکل های زیر ظاهر شوند:

- **باورهای مثبت و منفی در مورد توانایی ها:** دانش آموزانی که خود را "ورزشکار" یا "چالاک" می دانند، احتمالاً در فعالیت های حرکتی موفق تر خواهند بود. این باورها اغلب از تجربیات گذشته شکل می گیرند. موفقیت های مکرر در کسب مهارت های حرکتی، باورهای مثبت را تقویت می کند، در حالی که شکست های پی در پی، می تواند منجر به شکل گیری باورهای منفی و خودشکوفایی منفی (Negative Self-Fulfilling Prophecy) شود.
- **تأثیر تجربیات قبلی:** تاریخچه موفقیت ها یا شکست ها در فعالیت های حرکتی می تواند به طور عمیقی بر باورهای کنونی دانش آموز تأثیر بگذارد. کودکی که در دوران پیش دبستانی یا ابتدایی در فعالیت های بدنی موفق بوده، احتمالاً نگرش مثبت تری نسبت به درس تربیت بدنی در مقاطع بالاتر خواهد داشت. برعکس، تجربه های منفی مانند تمسخر شدن به دلیل عدم مهارت یا احساس ناکامی، می تواند منجر به اجتناب از فعالیت های حرکتی شود.
- **تأثیر باورهای اجتماعی:** انتظارات معلمان، والدین و همسالان نیز می تواند بر باورهای دانش آموزان در مورد توانایی های حرکتی آن ها تأثیر بگذارد. اگر یک معلم به طور مداوم به دانش آموزی بازخورد مثبت بدهد و او را تشویق کند، این می تواند باور او را در مورد توانایی هایش تقویت کند، حتی اگر در ابتدا دچار مشکل باشد. همچنین، فرهنگ جامعه و ارزش گذاری بر فعالیت های بدنی می تواند بر باورهای فرد در مورد اهمیت و جذابیت این فعالیت ها تأثیرگذار باشد.

## ۲.۵. عوامل دیگر

علاوه بر موارد ذکر شده، عوامل روانشناختی دیگری نیز در یادگیری مهارت های حرکتی نقش ایفا می کنند:

- **خودتنظیمی (Self-regulation):** توانایی مدیریت و کنترل افکار، احساسات و رفتارها برای رسیدن به اهداف. دانش آموزان خودتنظیم گر، می توانند برنامه ریزی کنند، برانگیختگی خود را مدیریت کنند، توجه خود را متمرکز نگه دارند و در صورت بروز مشکل، راهبردهای خود را اصلاح کنند.
- **تمرکز و توجه (Concentration and Attention):** توانایی متمرکز کردن ذهن بر اطلاعات مرتبط با اجرای مهارت و نادیده گرفتن عوامل حواس پرت کننده، برای یادگیری حرکتی ضروری است. اضطراب و افکار مزاحم می توانند این قابلیت را مختل کنند.

- **استراتژی های یادگیری (Learning Strategies):** نحوه یادگیری دانش آموزان نیز مهم است. برخی از دانش آموزان ممکن است از طریق مشاهده یاد بگیرند، در حالی که برخی دیگر به بازخورد کلامی بیشتری نیاز دارند. آگاهی از استراتژی های یادگیری مؤثر و استفاده از آن ها، می تواند فرآیند یادگیری مهارت های حرکتی را تسهیل کند.

### ۳. تأثیر عوامل روانشناختی بر جنبه های مختلف یادگیری حرکتی

همان طور که در بخش های قبلی اشاره شد، عوامل روانشناختی نقش بسیار مهمی در یادگیری مهارت های حرکتی ایفا می کنند. این نقش تنها به تسهیل یا دشوارسازی فرآیند یادگیری محدود نمی شود، بلکه بر چگونگی یادگیری، نحوه اجرای مهارت ها در شرایط مختلف و توانایی حفظ و انتقال این مهارت ها به موقعیت های جدید نیز تأثیرگذار است. در این بخش، به بررسی دقیق تر این تأثیرات در سه جنبه کلیدی یادگیری حرکتی خواهیم پرداخت: یادگیری مهارت های پایه، اجرای مهارت در موقعیت های فشاری و حفظ و انتقال یادگیری.

#### ۳.۱. یادگیری مهارت های پایه

یادگیری مهارت های حرکتی پایه (Fundamental Motor Skills - FMS) شامل مهارت هایی مانند دویدن، پریدن، پرتاب کردن، گرفتن، ضربه زدن و لگد زدن است که به عنوان بلوک های ساختمانی برای مهارت های حرکتی پیچیده تر در نظر گرفته می شوند. تسلط بر این مهارت ها در دوران کودکی و نوجوانی، نه تنها برای شرکت در فعالیت های ورزشی و تفریحی مهم است، بلکه تأثیر بسزایی بر سلامت جسمانی، اعتماد به نفس و تعاملات اجتماعی دانش آموزان دارد. عوامل روانشناختی می توانند به طرق مختلف بر یادگیری این مهارت ها تأثیر بگذارند:

- **تأثیر انگیزش:** دانش آموزانی که از انگیزه بالایی برای یادگیری مهارت های حرکتی پایه برخوردارند، تمایل بیشتری به شرکت فعال در تمرینات و فعالیت های کلاسی دارند. آن ها بیشتر تلاش می کنند، سؤال می پرسند و از اشتباهات خود درس می گیرند. انگیزش درونی، به ویژه، می تواند نقش بسیار مهمی در تشویق دانش آموزان به تمرین بیشتر و بهبود عملکرد خود داشته باشد. معلمانی که می توانند محیط یادگیری را جذاب و لذت بخش کنند و به دانش آموزان اجازه دهند تا در انتخاب فعالیت ها و تمرینات خود تصمیم بگیرند، می توانند انگیزش درونی آن ها را تقویت کنند.
- **تأثیر اضطراب:** اضطراب می تواند به عنوان یک مانع جدی در یادگیری مهارت های حرکتی پایه عمل کند. دانش آموزانی که از اضطراب عملکردی یا اضطراب اجتماعی رنج می برند، ممکن است از شرکت در فعالیت های حرکتی اجتناب کنند، نگران اشتباه کردن باشند و در نتیجه، نتوانند به طور کامل بر یادگیری مهارت ها تمرکز کنند. ایجاد یک محیط حمایتی و غیرقضاوتی، ارائه بازخورد مثبت و تشویق به تلاش، می تواند به کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس دانش آموزان کمک کند.
- **تأثیر خودکارآمدی:** خودکارآمدی نقش بسیار مهمی در یادگیری مهارت های حرکتی پایه دارد. دانش آموزانی که باور دارند می توانند این مهارت ها را یاد بگیرند، احتمالاً با تلاش بیشتری تمرین می کنند، در برابر مشکلات مقاومت نشان می دهند و در نهایت، به موفقیت دست می یابند. معلمانی که می توانند تجربیات موفقیت آمیز را برای دانش آموزان فراهم کنند، به آن ها بازخورد مثبت و سازنده ارائه دهند و آن ها را تشویق کنند تا بر چالش ها غلبه کنند، می توانند خودکارآمدی آن ها را تقویت کنند.

- **تأثیر باورهای خود:** باورهای دانش آموزان در مورد توانایی های خود نیز می تواند بر یادگیری مهارت های حرکتی پایه تأثیر بگذارد. دانش آموزانی که خود را "ورزشکار" یا "همه‌هنگ" می دانند، احتمالاً با اعتماد به نفس بیشتری در فعالیت های حرکتی شرکت می کنند و عملکرد بهتری از خود نشان می دهند. معلمانی که می توانند به دانش آموزان کمک کنند تا باورهای مثبتی در مورد توانایی های خود شکل دهند و بر نقاط قوت خود تمرکز کنند، می توانند یادگیری آن ها را تسهیل کنند.

### ۳.۲. اجرای مهارت در موقعیت های فشاری

توانایی اجرای مهارت های حرکتی در موقعیت های فشاری، مانند مسابقات ورزشی، ارزیابی های کلاسی یا حتی بازی های دوستانه، یکی از چالش های اصلی برای دانش آموزان است. فشار روانی، ترس از شکست، و حضور تماشاگران می تواند باعث افزایش اضطراب، کاهش تمرکز و در نهایت، اختلال در عملکرد شود. عوامل روانشناختی می توانند به طرق مختلف بر این فرآیند تأثیر بگذارند:

- **تأثیر اضطراب:** همان طور که قبلاً اشاره شد، اضطراب می تواند تأثیرات مخربی بر عملکرد حرکتی داشته باشد. در موقعیت های فشاری، اضطراب می تواند باعث افزایش تنش عضلانی، کاهش هماهنگی، اختلال در تمرکز و تصمیم گیری و در نهایت، کاهش دقت و سرعت اجرای مهارت ها شود. دانش آموزانی که از اضطراب رقابتی رنج می برند، ممکن است در طول مسابقات یا ارزیابی ها، عملکردی به مراتب ضعیف تر از آنچه در تمرینات نشان می دهند، از خود نشان دهند.
- **تأثیر خودکارآمدی:** خودکارآمدی بالا می تواند به دانش آموزان کمک کند تا در برابر فشار روانی مقاومت کنند و عملکرد خود را در موقعیت های فشاری حفظ کنند. دانش آموزانی که باور دارند می توانند مهارت های خود را به خوبی اجرا کنند، احتمالاً با اعتماد به نفس بیشتری در مسابقات و ارزیابی ها شرکت می کنند، بهتر می توانند بر استرس غلبه کنند و در نتیجه، عملکرد بهتری از خود نشان می دهند.
- **تأثیر استراتژی های مقابله ای:** دانش آموزانی که استراتژی های مقابله ای مؤثری برای مدیریت استرس و اضطراب دارند، می توانند عملکرد بهتری در موقعیت های فشاری از خود نشان دهند. این استراتژی ها می توانند شامل تکنیک های تنفس عمیق، تصویرسازی ذهنی، گفتگوی درونی مثبت و تمرکز بر فرآیند به جای نتیجه باشند. آموزش این استراتژی ها به دانش آموزان می تواند به آن ها کمک کند تا در موقعیت های استرس زا، آرامش خود را حفظ کنند و عملکرد بهتری داشته باشند.
- **تأثیر حمایت اجتماعی:** حمایت اجتماعی از طرف معلمان، والدین و همسالان می تواند به دانش آموزان کمک کند تا در برابر فشار روانی مقاومت کنند و عملکرد خود را در موقعیت های فشاری حفظ کنند. دانش آموزانی که احساس می کنند مورد حمایت و پذیرش قرار دارند، احتمالاً با اعتماد به نفس بیشتری در مسابقات و ارزیابی ها شرکت می کنند و بهتر می توانند بر استرس غلبه کنند.

### ۳.۳. حفظ و انتقال یادگیری

حفظ یادگیری به توانایی نگهداری مهارت های آموخته شده در طول زمان اشاره دارد، در حالی که انتقال یادگیری به توانایی استفاده از این مهارت ها در موقعیت های جدید و متفاوت اشاره دارد. عوامل روانشناختی می توانند به طرق مختلف بر این دو فرآیند تأثیر بگذارند:

- **تأثیر انگیزش:** دانش‌آموزانی که از انگیزه بالایی برای یادگیری مهارت‌های حرکتی برخوردارند، تمایل بیشتری به تمرین مداوم و حفظ این مهارت‌ها در طول زمان دارند. آن‌ها همچنین بیشتر احتمال دارد که این مهارت‌ها را در موقعیت‌های جدید و متفاوت به کار ببرند. انگیزش درونی، به ویژه، می‌تواند نقش بسیار مهمی در تشویق دانش‌آموزان به ادامه یادگیری و استفاده از مهارت‌های خود در طول زندگی داشته باشد.
- **تأثیر خودکارآمدی:** خودکارآمدی بالا می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا مهارت‌های آموخته‌شده را در طول زمان حفظ کنند و آن‌ها را در موقعیت‌های جدید به کار ببرند. دانش‌آموزانی که باور دارند می‌توانند مهارت‌های خود را به خوبی اجرا کنند، احتمالاً با اعتماد به نفس بیشتری به تمرین ادامه می‌دهند و از این مهارت‌ها در موقعیت‌های مختلف استفاده می‌کنند.
- **تأثیر تمرین متنوع:** تمرین متنوع، که شامل تمرین مهارت‌ها در شرایط مختلف و با استفاده از تجهیزات مختلف است، می‌تواند به بهبود حفظ و انتقال یادگیری کمک کند. تمرین متنوع به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های خود را به طور انعطاف‌پذیرتری یاد بگیرند و آن‌ها را در موقعیت‌های جدید به کار ببرند.
- **تأثیر بازخورد:** ارائه بازخورد منظم و سازنده به دانش‌آموزان می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا مهارت‌های خود را در طول زمان حفظ کنند و آن‌ها را در موقعیت‌های جدید به کار ببرند. بازخورد باید به دانش‌آموزان کمک کند تا نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنند و برای بهبود عملکرد خود تلاش کنند.
- **تأثیر یادگیری معنادار:** یادگیری معنادار، که به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا ارتباط بین مهارت‌های جدید و دانش قبلی خود برقرار کنند، می‌تواند به بهبود حفظ و انتقال یادگیری کمک کند. معلمانی که می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا اهمیت مهارت‌های حرکتی را در زندگی خود درک کنند و آن‌ها را به تجربیات شخصی خود مرتبط کنند، می‌توانند یادگیری معنادارتری را تسهیل کنند.

#### ۴. مداخلات روانشناختی برای بهبود عملکرد حرکتی

با توجه به نقش حیاتی عوامل روانشناختی در یادگیری، اجرا و حفظ مهارت‌های حرکتی، استفاده از مداخلات روانشناختی می‌تواند به عنوان یک راهکار مؤثر برای بهبود عملکرد حرکتی در زمینه‌های مختلف، از جمله ورزش، آموزش، توانبخشی و زندگی روزمره، مورد استفاده قرار گیرد. این مداخلات با هدف تقویت انگیزش، کاهش اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، بهبود تمرکز، توسعه مهارت‌های مقابله‌ای و تغییر باورهای منفی طراحی می‌شوند. در این بخش، به بررسی دقیق‌تر انواع مداخلات روانشناختی و نحوه استفاده از آن‌ها برای بهبود عملکرد حرکتی خواهیم پرداخت.

##### ۴.۱. هدف‌گذاری

هدف‌گذاری یکی از پایه‌ای‌ترین و مؤثرترین مداخلات روانشناختی است که می‌تواند به افراد کمک کند تا عملکرد حرکتی خود را بهبود بخشند. هدف‌گذاری به معنای تعیین اهداف مشخص، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، مرتبط و زمان‌بندی‌شده (SMART) است. اهداف می‌توانند بلندمدت (اهدافی که در طول یک دوره زمانی طولانی‌تر، مانند یک فصل ورزشی یا یک ترم تحصیلی، قابل دستیابی هستند) یا کوتاه‌مدت (اهدافی که در طول یک دوره زمانی کوتاه‌تر، مانند یک جلسه تمرین یا یک هفته، قابل دستیابی هستند) باشند.

- **نحوه عملکرد:** هدف گذاری با ایجاد انگیزه، افزایش تلاش، بهبود تمرکز و هدایت رفتار، به بهبود عملکرد حرکتی کمک می کند. اهداف مشخص و قابل اندازه گیری، به افراد کمک می کنند تا پیشرفت خود را پیگیری کنند و در صورت نیاز، استراتژی های خود را تنظیم کنند. اهداف قابل دستیابی، به افراد اعتماد به نفس می دهند و آن ها را تشویق می کنند تا به تلاش خود ادامه دهند. اهداف مرتبط، به افراد کمک می کنند تا اهمیت فعالیت های خود را درک کنند و انگیزه بیشتری برای انجام آن ها داشته باشند. اهداف زمان بندی شده، به افراد کمک می کنند تا زمان خود را به طور مؤثرتری مدیریت کنند و برای دستیابی به اهداف خود برنامه ریزی کنند.
- **انواع هدف گذاری:** هدف گذاری می تواند به دو دسته اصلی تقسیم شود: هدف گذاری نتیجه محور (Outcome Goals) و هدف گذاری عملکرد محور (Performance Goals). اهداف نتیجه محور بر نتایج نهایی، مانند برنده شدن در یک مسابقه یا کسب نمره بالا در یک آزمون، تمرکز دارند. اهداف عملکرد محور بر بهبود عملکرد شخصی، مانند افزایش سرعت دویدن یا افزایش دقت پرتاب، تمرکز دارند. تحقیقات نشان داده است که ترکیب هر دو نوع هدف گذاری می تواند به بهبود عملکرد حرکتی کمک کند، اما تأکید بیشتر بر اهداف عملکرد محور می تواند مفیدتر باشد، زیرا این اهداف بیشتر تحت کنترل فرد هستند و می توانند به افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب کمک کنند.
- **کاربردها:** هدف گذاری می تواند در زمینه های مختلف، از جمله ورزش، آموزش، توانبخشی و زندگی روزمره، مورد استفاده قرار گیرد. در ورزش، هدف گذاری می تواند به ورزشکاران کمک کند تا عملکرد خود را در تمرینات و مسابقات بهبود بخشند. در آموزش، هدف گذاری می تواند به دانش آموزان کمک کند تا نمرات خود را افزایش دهند و مهارت های جدیدی یاد بگیرند. در توانبخشی، هدف گذاری می تواند به بیماران کمک کند تا توانایی های حرکتی خود را بازیابند. در زندگی روزمره، هدف گذاری می تواند به افراد کمک کند تا سبک زندگی سالم تری داشته باشند و به اهداف شخصی خود دست یابند.

## ۴.۲. تصویرسازی ذهنی

تصویرسازی ذهنی (Imagery) یکی دیگر از مداخلات روانشناختی مؤثر است که می تواند به افراد کمک کند تا عملکرد حرکتی خود را بهبود بخشند. تصویرسازی ذهنی به معنای ایجاد تصاویر ذهنی واضح و واقعی از یک فعالیت حرکتی است. این تصاویر می توانند شامل دیدن، شنیدن، احساس کردن و حتی بوییدن محیط و فعالیت مورد نظر باشند.

- **نحوه عملکرد:** تصویرسازی ذهنی با فعال کردن همان مسیرهای عصبی که در هنگام انجام واقعی فعالیت حرکتی فعال می شوند، به بهبود عملکرد حرکتی کمک می کند. این فرآیند به مغز کمک می کند تا الگوهای حرکتی را تقویت کند و هماهنگی بین عضلات را بهبود بخشد. تصویرسازی ذهنی همچنین می تواند به کاهش اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و بهبود تمرکز کمک کند.
- **انواع تصویرسازی ذهنی:** تصویرسازی ذهنی می تواند به دو دسته اصلی تقسیم شود: تصویرسازی دیداری (Visual Imagery) و تصویرسازی حرکتی (Kinesthetic Imagery). تصویرسازی دیداری شامل دیدن خود در حال انجام فعالیت حرکتی است. تصویرسازی حرکتی شامل احساس کردن حرکات و تلاش های مورد نیاز برای انجام فعالیت حرکتی است. تحقیقات نشان داده است که ترکیب هر دو نوع تصویرسازی ذهنی می تواند به بهبود عملکرد حرکتی کمک کند، اما تأکید بیشتر بر تصویرسازی حرکتی می تواند مفیدتر باشد، زیرا این نوع تصویرسازی بیشتر بر احساسات و تجربیات بدنی تمرکز دارد.

- **کاربردها:** تصویرسازی ذهنی می تواند در زمینه های مختلف، از جمله ورزش، آموزش، توانبخشی و زندگی روزمره، مورد استفاده قرار گیرد. در ورزش، تصویرسازی ذهنی می تواند به ورزشکاران کمک کند تا تکنیک های خود را بهبود بخشند، استراتژی های جدیدی را تمرین کنند و برای مسابقات آماده شوند. در آموزش، تصویرسازی ذهنی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا مفاهیم جدید را بهتر درک کنند و مهارت های جدیدی یاد بگیرند. در توانبخشی، تصویرسازی ذهنی می تواند به بیماران کمک کند تا حرکات خود را باز یابند و درد خود را کاهش دهند. در زندگی روزمره، تصویرسازی ذهنی می تواند به افراد کمک کند تا استرس خود را کاهش دهند، خواب خود را بهبود بخشند و به اهداف شخصی خود دست یابند.

### ۴.۳. خودگویی

خودگویی (Self-Talk) به معنای صحبت کردن با خود است. این صحبت ها می توانند مثبت، منفی یا خنثی باشند. خودگویی مثبت شامل جملات تشویق کننده، اطمینان بخش و انگیزه بخش است. خودگویی منفی شامل جملات انتقادی، سرزنش آمیز و ناامید کننده است. خودگویی خنثی شامل جملات توصیفی و غیر قضاوتی است.

- **نحوه عملکرد:** خودگویی می تواند با تأثیر بر انگیزش، اعتماد به نفس، اضطراب و تمرکز، به بهبود عملکرد حرکتی کمک کند. خودگویی مثبت می تواند به افزایش انگیزه، تقویت اعتماد به نفس و کاهش اضطراب کمک کند. خودگویی منفی می تواند به کاهش انگیزه، تضعیف اعتماد به نفس و افزایش اضطراب کمک کند. خودگویی خنثی می تواند به بهبود تمرکز و کاهش حواس پرتی کمک کند.

- **انواع خودگویی:** خودگویی می تواند به دو دسته اصلی تقسیم شود: خودگویی انگیزشی (Motivational Self-Talk) و خودگویی آموزشی (Instructional Self-Talk). خودگویی انگیزشی شامل جملاتی است که به افزایش انگیزه، تلاش و پشتکار کمک می کنند. خودگویی آموزشی شامل جملاتی است که به ارائه دستورالعمل ها، یادآوری نکات کلیدی و هدایت رفتار کمک می کنند. تحقیقات نشان داده است که استفاده از هر دو نوع خودگویی می تواند به بهبود عملکرد حرکتی کمک کند، اما نوع خودگویی مورد استفاده باید با توجه به شرایط و نیازهای فرد انتخاب شود.

- **کاربردها:** خودگویی می تواند در زمینه های مختلف، از جمله ورزش، آموزش، توانبخشی و زندگی روزمره، مورد استفاده قرار گیرد. در ورزش، خودگویی می تواند به ورزشکاران کمک کند تا در طول تمرینات و مسابقات انگیزه خود را حفظ کنند، بر ترس و اضطراب غلبه کنند و عملکرد خود را بهبود بخشند. در آموزش، خودگویی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا تکالیف خود را به پایان برسانند، بر مشکلات یادگیری غلبه کنند و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند. در توانبخشی، خودگویی می تواند به بیماران کمک کند تا درد خود را کاهش دهند، حرکات خود را باز یابند و انگیزه خود را برای ادامه درمان حفظ کنند. در زندگی روزمره، خودگویی می تواند به افراد کمک کند تا استرس خود را کاهش دهند، با مشکلات مقابله کنند و به اهداف شخصی خود دست یابند.

### ۴.۴. آرام سازی

آرام سازی (Relaxation) به معنای کاهش تنش عضلانی و فعالیت سیستم عصبی است. تکنیک های آرام سازی می توانند به افراد کمک کنند تا استرس و اضطراب خود را کاهش دهند، تمرکز خود را بهبود بخشند و عملکرد حرکتی خود را افزایش دهند.

- **نحوه عملکرد:** تکنیک های آرام سازی با کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک (که مسئول پاسخ "جنگ یا گریز" در بدن است) و افزایش فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک (که مسئول پاسخ "استراحت و هضم" در بدن است)، به بهبود عملکرد حرکتی کمک می کنند. این فرآیند می تواند به کاهش تنش عضلانی، بهبود هماهنگی، کاهش ضربان قلب و فشار خون و افزایش تمرکز کمک کند.
- **انواع تکنیک های آرام سازی:** تکنیک های آرام سازی می توانند شامل تنفس عمیق، آرام سازی پیشرونده عضلانی، مدیتیشن، یوگا و ماساژ باشند. تنفس عمیق شامل تنفس آرام و عمیق از طریق بینی و بازدم آرام از طریق دهان است. آرام سازی پیشرونده عضلانی شامل منقبض کردن و سپس رها کردن گروه های مختلف عضلانی در بدن است. مدیتیشن شامل تمرکز بر یک شیء، صدا یا فکر خاص است. یوگا شامل ترکیب حرکات بدنی، تنفس و مدیتیشن است. ماساژ شامل دستکاری بافت های نرم بدن است.
- **کاربردها:** تکنیک های آرام سازی می توانند در زمینه های مختلف، از جمله ورزش، آموزش، توانبخشی و زندگی روزمره، مورد استفاده قرار گیرند. در ورزش، تکنیک های آرام سازی می توانند به ورزشکاران کمک کنند تا قبل از مسابقات استرس خود را کاهش دهند، تمرکز خود را بهبود بخشند و عملکرد خود را افزایش دهند. در آموزش، تکنیک های آرام سازی می توانند به دانش آموزان کمک کنند تا در طول امتحانات آرامش خود را حفظ کنند، تمرکز خود را بهبود بخشند و عملکرد خود را افزایش دهند. در توانبخشی، تکنیک های آرام سازی می توانند به بیماران کمک کنند تا درد خود را کاهش دهند، حرکات خود را بازیابند و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. در زندگی روزمره، تکنیک های آرام سازی می توانند به افراد کمک کنند تا استرس خود را کاهش دهند، خواب خود را بهبود بخشند و سلامت روانی و جسمانی خود را حفظ کنند.

#### ۴.۵. بازخورد

بازخورد (Feedback) به معنای ارائه اطلاعات در مورد عملکرد است. بازخورد می تواند در مورد نقاط قوت و ضعف عملکرد، تکنیک های مورد استفاده و استراتژی های به کار گرفته شده باشد. بازخورد می تواند از منابع مختلف، از جمله مربیان، معلمان، همسالان و خود فرد، دریافت شود.

- **نحوه عملکرد:** بازخورد با ارائه اطلاعات به فرد در مورد عملکرد خود، به بهبود عملکرد حرکتی کمک می کند. این اطلاعات می تواند به فرد کمک کند تا نقاط قوت خود را تقویت کند، نقاط ضعف خود را اصلاح کند، تکنیک های خود را بهبود بخشد و استراتژی های جدیدی را یاد بگیرد.
- **انواع بازخورد:** بازخورد می تواند به دو دسته اصلی تقسیم شود: بازخورد درونی (Intrinsic Feedback) و بازخورد بیرونی (Extrinsic Feedback). بازخورد درونی شامل اطلاعاتی است که فرد از طریق حواس خود در مورد عملکرد خود دریافت می کند. بازخورد بیرونی شامل اطلاعاتی است که فرد از منابع خارجی، مانند مربیان، معلمان و همسالان، در مورد عملکرد خود دریافت می کند. تحقیقات نشان داده است که استفاده از هر دو نوع بازخورد می تواند به بهبود عملکرد حرکتی کمک کند، اما نوع بازخورد مورد استفاده باید با توجه به شرایط و نیازهای فرد انتخاب شود.
- **کاربردها:** بازخورد می تواند در زمینه های مختلف، از جمله ورزش، آموزش، توانبخشی و زندگی روزمره، مورد استفاده قرار گیرد. در ورزش، بازخورد می تواند به ورزشکاران کمک کند تا تکنیک های خود را بهبود بخشند، استراتژی های جدیدی را یاد بگیرند و عملکرد خود را در تمرینات و مسابقات افزایش دهند. در آموزش، بازخورد می تواند به دانش آموزان کمک کند تا نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنند، تکالیف خود را به پایان برسانند و نمرات خود را

افزایش دهند. در توانبخشی، بازخورد می تواند به بیماران کمک کند تا حرکات خود را باز یابند، درد خود را کاهش دهند و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. در زندگی روزمره، بازخورد می تواند به افراد کمک کند تا مهارت های جدیدی یاد بگیرند، عادات خود را تغییر دهند و به اهداف شخصی خود دست یابند.

#### ۴.۶. مداخله شناختی-رفتاری (CBT)

مداخله شناختی-رفتاری (Cognitive-Behavioral Therapy - CBT) یک نوع درمان روانشناختی است که بر تغییر الگوهای فکری و رفتاری منفی تمرکز دارد. CBT می تواند به افراد کمک کند تا استرس، اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات روانی را مدیریت کنند و عملکرد خود را در زمینه های مختلف، از جمله فعالیت های حرکتی، بهبود بخشند.

- **نحوه عملکرد:** CBT با شناسایی و به چالش کشیدن الگوهای فکری منفی (مانند افکار خودکار منفی، باورهای غیرمنطقی و انتظارات غیرواقعی) و جایگزین کردن آن ها با الگوهای فکری مثبت و واقع بینانه، به بهبود عملکرد حرکتی کمک می کند. CBT همچنین به افراد کمک می کند تا رفتارهای ناسالم (مانند اجتناب از فعالیت، خودانتقادی و کمال گرایی) را شناسایی و تغییر دهند و رفتارهای سالم تر و سازنده تری را جایگزین کنند.
- **کاربردها:** CBT می تواند در زمینه های مختلف، از جمله ورزش، آموزش، توانبخشی و زندگی روزمره، مورد استفاده قرار گیرد. در ورزش، CBT می تواند به ورزشکاران کمک کند تا استرس و اضطراب خود را کاهش دهند، اعتماد به نفس خود را افزایش دهند، تمرکز خود را بهبود بخشند و عملکرد خود را در مسابقات افزایش دهند. در آموزش، CBT می تواند به دانش آموزان کمک کند تا استرس امتحانات را کاهش دهند، انگیزه خود را افزایش دهند، مهارت های مطالعه خود را بهبود بخشند و نمرات خود را افزایش دهند. در توانبخشی، CBT می تواند به بیماران کمک کند تا درد خود را مدیریت کنند، افسردگی و اضطراب خود را کاهش دهند، انگیزه خود را برای ادامه درمان حفظ کنند و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. در زندگی روزمره، CBT می تواند به افراد کمک کند تا استرس خود را کاهش دهند، با مشکلات مقابله کنند، روابط خود را بهبود بخشند و به اهداف شخصی خود دست یابند.

#### ۵. مطالعات موردی و مثال ها

برای درک بهتر نحوه عملکرد مداخلات روانشناختی و تأثیر آن ها بر بهبود عملکرد حرکتی، در این بخش به بررسی چند مطالعه موردی و مثال واقعی می پردازیم. این مطالعات موردی نشان می دهند که چگونه می توان از این مداخلات در زمینه های مختلف، از جمله ورزش، آموزش و توانبخشی، برای کمک به افراد در دستیابی به اهداف خود استفاده کرد.

##### ۵.۱. مطالعه موردی ۱: بهبود عملکرد یک بسکتبالیست حرفه ای با استفاده از هدف گذاری و تصویرسازی ذهنی

- **مشکل:** یک بسکتبالیست حرفه ای با سابقه درخشان، در یک دوره زمانی مشخص، با افت عملکرد مواجه شده بود. او در پرتاب های آزاد دچار مشکل شده بود و اعتماد به نفس خود را از دست داده بود.
- **مداخلات:** یک روانشناس ورزشی با این بازیکن همکاری کرد و یک برنامه مداخله ای شامل هدف گذاری و تصویرسازی ذهنی طراحی کرد.

- **هدف‌گذاری:** بازیکن و روانشناس با همکاری یکدیگر، اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدتی را برای بهبود عملکرد بازیکن تعیین کردند. اهداف کوتاه‌مدت شامل تمرکز بر بهبود تکنیک پرتاب، افزایش تعداد پرتاب‌های موفق در تمرینات و حفظ آرامش در طول مسابقات بود. اهداف بلندمدت شامل بهبود درصد پرتاب‌های آزاد در طول فصل و بازگشت به سطح عملکرد قبلی بود.
- **تصویرسازی ذهنی:** بازیکن به طور منظم تمرین تصویرسازی ذهنی را انجام می‌داد. او خود را در حال پرتاب‌های موفق تصور می‌کرد، احساسات مثبت ناشی از موفقیت را تجربه می‌کرد و بر تکنیک صحیح پرتاب تمرکز می‌کرد.
- **نتایج:** پس از چند هفته تمرین منظم، عملکرد بازیکن به طور قابل توجهی بهبود یافت. او توانست درصد پرتاب‌های آزاد خود را افزایش دهد، اعتماد به نفس خود را بازیابد و به سطح عملکرد قبلی خود بازگردد. این مطالعه موردی نشان می‌دهد که چگونه هدف‌گذاری و تصویرسازی ذهنی می‌توانند به ورزشکاران کمک کنند تا بر مشکلات عملکردی غلبه کنند و به اهداف خود دست یابند.

## ۵.۲. مطالعه موردی ۲: کاهش اضطراب امتحان در یک دانش‌آموز دبیرستانی با استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی و خودگویی مثبت

- **مشکل:** یک دانش‌آموز دبیرستانی با اضطراب امتحان شدید مواجه بود. او قبل و در طول امتحانات دچار علائمی مانند تپش قلب، تعریق، لرزش و اختلال در تمرکز می‌شد. این علائم باعث کاهش عملکرد او در امتحانات می‌شد.
- **مداخلات:** یک مشاور مدرسه با این دانش‌آموز همکاری کرد و یک برنامه مداخله‌ای شامل تکنیک‌های آرام‌سازی و خودگویی مثبت طراحی کرد.
- **تکنیک‌های آرام‌سازی:** دانش‌آموز تکنیک‌های تنفس عمیق و آرام‌سازی پیشرونده عضلانی را یاد گرفت و به طور منظم آن‌ها را تمرین می‌کرد. او قبل از امتحانات و در طول استراحت‌های کوتاه در طول امتحان از این تکنیک‌ها برای کاهش اضطراب خود استفاده می‌کرد.
- **خودگویی مثبت:** دانش‌آموز یاد گرفت که افکار منفی خود را شناسایی کند و آن‌ها را با افکار مثبت و واقع‌بینانه جایگزین کند. او جملاتی مانند "من برای این امتحان آماده هستم"، "من می‌توانم این کار را انجام دهم" و "من تمام تلاشم را خواهم کرد" را به طور منظم تکرار می‌کرد.
- **نتایج:** پس از چند هفته تمرین منظم، اضطراب امتحان دانش‌آموز به طور قابل توجهی کاهش یافت. او توانست در طول امتحانات آرامش خود را حفظ کند، تمرکز خود را بهبود بخشد و عملکرد خود را افزایش دهد. این مطالعه موردی نشان می‌دهد که چگونه تکنیک‌های آرام‌سازی و خودگویی مثبت می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا بر اضطراب امتحان غلبه کنند و به پتانسیل واقعی خود دست یابند.

## ۵.۳. مطالعه موردی ۳: بهبود راه رفتن در یک بیمار مبتلا به سکته مغزی با استفاده از تصویرسازی حرکتی و بازخورد

- **مشکل:** یک بیمار مبتلا به سکته مغزی دچار ضعف و اختلال در راه رفتن شده بود. او قادر نبود به طور مستقل راه برود و نیاز به کمک داشت.
- **مداخلات:** یک فیزیوتراپیست با این بیمار همکاری کرد و یک برنامه توانبخشی شامل تصویرسازی حرکتی و بازخورد طراحی کرد.

- **تصویرسازی حرکتی:** بیمار به طور منظم تمرین تصویرسازی حرکتی را انجام می‌داد. او خود را در حال راه رفتن روان و هماهنگ تصور می‌کرد، احساسات ناشی از حرکت صحیح را تجربه می‌کرد و بر هماهنگی بین عضلات خود تمرکز می‌کرد.
- **بازخورد:** فیزیوتراپیست به بیمار بازخورد دقیقی در مورد نحوه راه رفتن او ارائه می‌داد. او به بیمار می‌گفت که کدام عضلات را باید بیشتر فعال کند، چگونه تعادل خود را حفظ کند و چگونه گام‌های خود را هماهنگ کند.
- **نتایج:** پس از چند ماه تمرین منظم، راه رفتن بیمار به طور قابل توجهی بهبود یافت. او توانست بدون کمک راه برود، سرعت راه رفتن خود را افزایش دهد و تعادل خود را بهبود بخشد. این مطالعه موردی نشان می‌دهد که چگونه تصویرسازی حرکتی و بازخورد می‌توانند به بیماران مبتلا به سکته مغزی کمک کنند تا توانایی‌های حرکتی خود را بازیابند و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند.

#### ۵.۴. مثال‌هایی از کاربرد مداخلات روانشناختی در زندگی روزمره:

- **کاهش استرس در محل کار:** یک کارمند می‌تواند از تکنیک‌های آرام‌سازی، مانند تنفس عمیق و مدیتیشن، برای کاهش استرس در محل کار استفاده کند. او همچنین می‌تواند از خودگویی مثبت برای افزایش اعتماد به نفس خود و مقابله با چالش‌ها استفاده کند.
- **بهبود خواب:** یک فرد می‌تواند از تکنیک‌های آرام‌سازی، مانند آرام‌سازی پیشرونده عضلانی و تصویرسازی ذهنی، برای بهبود کیفیت خواب خود استفاده کند. او همچنین می‌تواند از هدف‌گذاری برای ایجاد یک برنامه خواب منظم استفاده کند.
- **افزایش انگیزه برای ورزش:** یک فرد می‌تواند از هدف‌گذاری برای تعیین اهداف ورزشی مشخص و قابل اندازه‌گیری استفاده کند. او همچنین می‌تواند از خودگویی مثبت برای افزایش انگیزه خود و مقابله با احساس خستگی استفاده کند.

#### ۶. چالش‌ها و محدودیت‌های مداخلات روانشناختی

در حالی که مداخلات روانشناختی می‌توانند ابزارهای قدرتمندی برای بهبود عملکرد حرکتی باشند، مهم است که از چالش‌ها و محدودیت‌های احتمالی آن‌ها آگاه باشیم. این چالش‌ها می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

##### ۶.۱. عدم همکاری و مقاومت فرد:

- **چالش:** یکی از بزرگترین چالش‌ها در اجرای مداخلات روانشناختی، عدم همکاری و مقاومت فرد است. برخی از افراد ممکن است نسبت به این نوع مداخلات بدبین باشند، آن‌ها را جدی نگیرند یا احساس کنند که نیازی به کمک ندارند.
- **راهکار:** ایجاد یک رابطه مثبت و مبتنی بر اعتماد با فرد، ارائه اطلاعات دقیق و شفاف در مورد مداخلات روانشناختی و مزایای آن‌ها، و مشارکت دادن فرد در فرآیند تصمیم‌گیری می‌تواند به افزایش همکاری و کاهش مقاومت کمک کند. همچنین، مهم است که به فرد اطمینان داده شود که این مداخلات به منظور قضاوت یا تغییر شخصیت او نیستند، بلکه هدف آن‌ها کمک به بهبود عملکرد و افزایش رضایت از زندگی است.

## ۶.۲. کمبود دانش و مهارت متخصصان:

- **چالش:** اجرای مؤثر مداخلات روانشناختی نیازمند دانش و مهارت کافی در زمینه روانشناسی، فیزیولوژی و عملکرد حرکتی است. متأسفانه، بسیاری از متخصصان ورزشی، مربیان و درمانگران ممکن است آموزش کافی در این زمینه‌ها ندیده باشند.
- **راهکار:** ارائه آموزش‌های تخصصی و کارگاه‌های آموزشی برای متخصصان ورزشی، مربیان و درمانگران می‌تواند به افزایش دانش و مهارت آن‌ها در زمینه مداخلات روانشناختی کمک کند. همچنین، ایجاد شبکه‌های همکاری بین متخصصان روانشناسی و سایر حوزه‌ها می‌تواند به تبادل دانش و تجربه و ارائه خدمات جامع‌تر منجر شود.

## ۶.۳. مشکلات مربوط به اندازه‌گیری و ارزیابی:

- **چالش:** اندازه‌گیری و ارزیابی دقیق تأثیر مداخلات روانشناختی می‌تواند دشوار باشد. عملکرد حرکتی تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد و جدا کردن اثر مداخلات روانشناختی از سایر عوامل می‌تواند چالش‌برانگیز باشد.
- **راهکار:** استفاده از ابزارهای اندازه‌گیری معتبر و قابل اعتماد، استفاده از روش‌های آماری مناسب برای تحلیل داده‌ها و در نظر گرفتن عوامل مداخله‌گر می‌تواند به بهبود دقت اندازه‌گیری و ارزیابی کمک کند. همچنین، استفاده از رویکردهای ترکیبی، مانند ترکیب داده‌های کمی و کیفی، می‌تواند دیدگاه جامع‌تری از تأثیر مداخلات ارائه دهد.

## ۶.۴. مسائل فرهنگی و اجتماعی:

- **چالش:** نگرش‌ها و باورهای فرهنگی و اجتماعی می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر پذیرش و اثربخشی مداخلات روانشناختی داشته باشند. در برخی از فرهنگ‌ها، مراجعه به روانشناس یا صحبت در مورد مسائل روانی ممکن است تابو باشد.
- **راهکار:** ارائه اطلاعات فرهنگی-حساس و متناسب با نیازهای جامعه، استفاده از کانال‌های ارتباطی مناسب برای اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی، و همکاری با رهبران مذهبی و اجتماعی می‌تواند به کاهش موانع فرهنگی و افزایش پذیرش مداخلات روانشناختی کمک کند.

## ۶.۵. محدودیت‌های زمانی و مالی:

- **چالش:** اجرای مداخلات روانشناختی ممکن است زمان‌بر و پرهزینه باشد. جلسات مشاوره، تمرینات تصویرسازی ذهنی و سایر تکنیک‌ها نیازمند صرف زمان و هزینه هستند که ممکن است برای برخی از افراد و سازمان‌ها قابل دسترس نباشد.
- **راهکار:** ارائه مداخلات گروهی، استفاده از فناوری‌های نوین برای ارائه خدمات از راه دور، و ارائه خدمات با تخفیف یا به صورت رایگان می‌تواند به کاهش محدودیت‌های زمانی و مالی کمک کند. همچنین، آموزش افراد برای استفاده از تکنیک‌های خودیاری می‌تواند به کاهش وابستگی به متخصصان و کاهش هزینه‌ها منجر شود.

## ۶.۶. مسائل اخلاقی:

- چالش: اجرای مداخلات روانشناختی باید با رعایت اصول اخلاقی صورت گیرد. متخصصان باید از صلاحیت کافی برخوردار باشند، از اطلاعات فردی محافظت کنند، و از سوء استفاده از قدرت خود اجتناب کنند.
- راهکار: پایبندی به اصول اخلاقی حرفه‌ای، دریافت رضایت آگاهانه از فرد قبل از شروع مداخلات، و نظارت بر عملکرد متخصصان می‌تواند به حفظ حقوق و منافع افراد کمک کند.

## ۷. توصیه‌هایی برای استفاده مؤثر از مداخلات روانشناختی

برای اینکه بتوانید از مداخلات روانشناختی به طور مؤثر برای بهبود عملکرد حرکتی استفاده کنید، رعایت نکات زیر ضروری است:

### ۷.۱. ارزیابی دقیق و شناسایی نیازها:

- قبل از شروع هرگونه مداخله‌ای، لازم است یک ارزیابی دقیق از وضعیت فرد انجام شود. این ارزیابی باید شامل بررسی جنبه‌های مختلف عملکرد حرکتی، عوامل روانی-اجتماعی مؤثر بر عملکرد، و نیازها و اهداف فرد باشد.
- از ابزارهای ارزیابی معتبر و قابل اعتماد استفاده کنید و در صورت لزوم، از نظرات متخصصان مختلف (مانند روانشناس، فیزیوتراپیست، مربی) استفاده کنید.

### ۷.۲. انتخاب مداخلات مناسب:

- بر اساس نتایج ارزیابی، مداخلات روانشناختی مناسب را انتخاب کنید. به این نکته توجه داشته باشید که هیچ رویکرد واحدی برای همه افراد مناسب نیست.
- در انتخاب مداخلات، به عواملی مانند نوع فعالیت حرکتی، سطح مهارت فرد، ویژگی‌های شخصیتی، و شرایط محیطی توجه کنید.
- از مداخلات مبتنی بر شواهد استفاده کنید و از روش‌های غیرعلمی و اثبات نشده اجتناب کنید.

### ۷.۳. تعیین اهداف واقع‌بینانه و قابل اندازه‌گیری:

- با همکاری فرد، اهداف واقع‌بینانه و قابل اندازه‌گیری را تعیین کنید. اهداف باید چالش‌برانگیز باشند، اما در عین حال قابل دستیابی باشند.
- اهداف را به صورت SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) تعیین کنید.
- اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت را مشخص کنید و پیشرفت را به طور منظم ارزیابی کنید.

#### ۷.۴. ایجاد یک رابطه مثبت و مبتنی بر اعتماد:

- ایجاد یک رابطه مثبت و مبتنی بر اعتماد با فرد، یکی از مهم ترین عوامل موفقیت در مداخلات روانشناختی است.
- به فرد احترام بگذارید، به حرف های او گوش دهید، و او را در فرآیند تصمیم گیری مشارکت دهید.
- به فرد اطمینان دهید که شما در کنار او هستید و به او کمک خواهید کرد تا به اهداف خود دست یابد.

#### ۷.۵. ارائه آموزش و تمرین کافی:

- به فرد آموزش کافی در مورد مداخلات روانشناختی ارائه دهید و به او کمک کنید تا مهارت های لازم را کسب کند.
- تمرینات را به صورت منظم و مداوم انجام دهید. تکرار و تمرین، کلید موفقیت در یادگیری مهارت های جدید است.
- از بازخورد مثبت و سازنده برای تشویق فرد و اصلاح اشتباهات او استفاده کنید.

#### ۷.۶. توجه به تفاوت های فردی:

- به تفاوت های فردی در زمینه یادگیری، انگیزه، و سبک های مقابله توجه کنید.
- مداخلات را بر اساس نیازها و ویژگی های خاص هر فرد تنظیم کنید.
- از رویکردهای انعطاف پذیر استفاده کنید و در صورت لزوم، مداخلات را تغییر دهید.

#### ۷.۷. ایجاد یک محیط حمایتی:

- ایجاد یک محیط حمایتی که در آن فرد احساس امنیت و اعتماد کند، می تواند به افزایش اثربخشی مداخلات روانشناختی کمک کند.
- از حمایت خانواده، دوستان، همکاران، و سایر افراد مهم در زندگی فرد استفاده کنید.
- فرد را تشویق کنید تا در گروه های حمایتی شرکت کند و با افراد دیگر که تجربیات مشابهی دارند، ارتباط برقرار کند.

#### ۷.۸. ارزیابی و بازبینی منظم:

- به طور منظم پیشرفت فرد را ارزیابی کنید و در صورت لزوم، مداخلات را بازبینی کنید.
- از بازخورد فرد برای بهبود مداخلات استفاده کنید.
- در صورت عدم مشاهده پیشرفت، با متخصصان دیگر مشورت کنید.

#### ۷.۹. صبر و حوصله:

- بهبود عملکرد حرکتی با استفاده از مداخلات روانشناختی ممکن است زمان بر باشد.
- صبر و حوصله داشته باشید و به فرد فرصت دهید تا مهارت های جدید را یاد بگیرد و به اهداف خود دست یابد.
- به یاد داشته باشید که هر فرد با سرعت متفاوتی پیشرفت می کند.

## ۷.۱۰. پیگیری و حفظ نتایج:

- پس از اتمام مداخلات، پیگیری را ادامه دهید تا از حفظ نتایج اطمینان حاصل کنید.
- به فرد کمک کنید تا مهارت‌هایی را که آموخته است، در زندگی روزمره خود به کار گیرد.
- در صورت لزوم، جلسات پیگیری دوره‌ای را برنامه‌ریزی کنید.

با رعایت این توصیه‌ها، می‌توانید از مداخلات روانشناختی به طور مؤثر برای بهبود عملکرد حرکتی استفاده کنید و به نتایج مطلوب دست یابید.

## ۸. نتیجه‌گیری

در این مجموعه مطالب، به بررسی نقش مهم مداخلات روانشناختی در بهبود عملکرد حرکتی پرداختیم. دیدیم که چگونه تکنیک‌های مختلف روانشناختی، از جمله هدف‌گذاری، خودگویی، تصویرسازی ذهنی، کنترل اضطراب و توجه، می‌توانند به ورزشکاران، افراد مبتلا به اختلالات حرکتی، و سایر افراد در بهبود عملکرد، افزایش انگیزه، کاهش استرس و اضطراب، و افزایش اعتماد به نفس کمک کنند. همچنین، به بررسی چالش‌ها و محدودیت‌های احتمالی در اجرای این مداخلات پرداختیم و راهکارهایی برای غلبه بر آن‌ها ارائه کردیم. در نهایت، توصیه‌هایی برای استفاده مؤثر از مداخلات روانشناختی ارائه شد تا بتوانیم از این ابزارها به طور بهینه در جهت بهبود عملکرد حرکتی استفاده کنیم.

این بررسی جامع نشان داد که مداخلات روانشناختی، رویکردی اساسی و چندوجهی برای بهبود عملکرد حرکتی هستند. فراتر از تکنیک‌های ساده مانند هدف‌گذاری، خودگویی، تصویرسازی ذهنی، کنترل اضطراب و توجه، این مداخلات با تقویت ابعاد روانی و ذهنی، به ورزشکاران، افراد با اختلالات حرکتی، و سایر افراد کمک می‌کنند تا انگیزه خود را افزایش داده، استرس و اضطراب را کاهش دهند، و اعتماد به نفس خود را تقویت کنند. این رویکرد، نه تنها جنبه‌های فیزیکی عملکرد را بهبود می‌بخشد، بلکه با ایجاد بستری مناسب برای شکوفایی استعدادها و دستیابی به پتانسیل‌های نهفته، به ارتقای کلی عملکرد و کیفیت زندگی افراد منجر می‌شود.

با توجه به این نقش حیاتی، توصیه می‌شود که متخصصان ورزشی، مربیان، درمانگران و سایر فعالان حوزه حرکت، مداخلات روانشناختی را به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از برنامه‌های آموزشی و درمانی خود در نظر بگیرند. آموزش و توانمندسازی متخصصان، ایجاد شبکه‌های همکاری بین رشته‌ای، توسعه برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر شواهد، و فرهنگ‌سازی در مورد مزایای این مداخلات، از جمله گام‌های ضروری برای تحقق این هدف هستند.

در افق آینده، تحقیقات بیشتری در مورد اثربخشی این مداخلات در شرایط خاص (مانند آسیب‌های ورزشی و بیماری‌های مزمن)، تأثیر آنها بر عملکرد مغز، کاربرد فناوری‌های نوین، توسعه مداخلات شخصی‌سازی شده، و عوامل فرهنگی-اجتماعی مرتبط مورد نیاز است. با گسترش دانش در این زمینه، می‌توانیم خدمات بهتری به افراد ارائه دهیم و به آن‌ها کمک کنیم تا با ادغام روان و حرکت، به عملکرد بهینه و زندگی سالم‌تر و موفق‌تری دست یابند.

در پایان، پیشنهاداتی برای تحقیقات آینده در این زمینه ارائه می‌شود:

- **بررسی اثربخشی مداخلات روانشناختی در جمعیت های مختلف:** تحقیقات بیشتری باید در مورد اثربخشی مداخلات روانشناختی در جمعیت های مختلف (مانند کودکان، سالمندان، افراد مبتلا به اختلالات خاص) انجام شود.
- **مقایسه اثربخشی مداخلات مختلف:** تحقیقات بیشتری باید در مورد مقایسه اثربخشی مداخلات روانشناختی مختلف (مانند تصویرسازی ذهنی، خودگویی، کنترل اضطراب) انجام شود تا بتوان بهترین رویکرد را برای هر فرد انتخاب کرد.
- **بررسی مکانیسم های اثر:** تحقیقات بیشتری باید در مورد مکانیسم های اثر مداخلات روانشناختی انجام شود تا بتوانیم درک بهتری از چگونگی تأثیر این مداخلات بر عملکرد حرکتی داشته باشیم.
- **توسعه ابزارهای اندازه گیری جدید:** ابزارهای اندازه گیری جدید و دقیق تری باید برای ارزیابی تأثیر مداخلات روانشناختی توسعه یابد.
- **بررسی عوامل تعدیل کننده:** عوامل تعدیل کننده ای که می توانند بر اثربخشی مداخلات روانشناختی تأثیر بگذارند (مانند ویژگی های شخصیتی، انگیزه، حمایت اجتماعی) باید بررسی شوند.

## منابع

- ارسلانی، شیخ، & حمایت طلب. (۲۰۱۹). اثربخشی برنامه حرکتی منتخب بر حافظه کاری، توجه و مهارت های حرکتی دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری ریاضی. دوماهنامه علمی-پژوهشی طب توانبخشی، ۸(۳)، ۲۰۹-۲۲۰.
- اکبری سرگری، & ساداتی فیروزآبادی. (۲۰۱۹). اثربخشی یکپارچگی حسی حرکتی بر مهارت های حرکتی درشت دانش آموزان کم توان ذهنی. سلامت روان کودک، ۲۱(۶)، ۲۴۲-۲۵۲.
- اکبری سرگری، ساداتی فیروزآبادی، & سمیه سادات. (۲۰۲۰). اثربخشی یکپارچگی حسی حرکتی بر مهارت های حرکتی درشت دانش آموزان کم توان ذهنی. فصلنامه سلامت روان کودک، ۶(۴)، ۲۴۱-۲۵۲.
- توده رنجبر محسن، & عراقی فاطمه. (۲۰۲۴). بررسی تأثیر آموزش پیش دبستانی بر یادگیری مهارت های روانی حرکتی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان دوره ابتدایی.
- حسینی رنایی، & شجاعی. (۲۰۱۸). تأثیر برنامه مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی بر میزان رفتارهای کلیشه ای کودکان مبتلا به اختلال طیف درخودمانده با عملکرد بالا. پژوهش های علوم شناختی و رفتاری، ۸(۲)، ۶۷-۸۴.
- دهقانی، & ماهرخ. (۲۰۱۸). تأثیر تمرینات وای فیت بر مهارت های روانی-حرکتی دانش آموزان پسر مبتلا به اختلالات حرکتی: تأکید بر تمرینات نوین. روان شناسی مدرسه و آموزشگاه، ۷(۱)، ۱۵۲-۱۶۷.
- رسولی، سیده عصمت، نسیمی، رفاکار، & اسلامی. (۲۰۲۴). تأثیر دست سازه های دانش آموزی بر بهبود مهارت های حرکتی و کلامی دانش آموزان مقطع پیش دبستانی شهر ساری. نواندیشی در آموزش و یادگیری، ۱(۱)، ۱.
- رضایی علی اکبر، & سیف علی اکبر. (۲۰۰۶). تأثیر ارزشیابی توصیفی بر ویژگی های شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی دانش آموزان.
- زارعی پور، & ام البنین. (۲۰۲۴). تأثیر کلاس معکوس بر یادگیری مهارت حرکتی طناب زنی و انگیزه مشارکت ورزشی دانش آموزان متوسطه اول. کمیته اخلاق در پژوهش.
- شیخ، باقرزاده، فضل الله، عبدالشاهی، & غلامعلی زاده. (۲۰۰۸). مقایسه متغیرهای عملکرد حرکتی و مهارت های حرکتی بین دانش آموزان دختر و پسر ۱۱-۱۶ ساله جنوب تهران. حرکت، ۳۷(۱۰)، ۵۹-۷۶.
- علیزاده، لیلی، & شیرمحمدزاده. (۲۰۲۴). تأثیر الفای کلیشه های جنسیتی بر یادگیری مهارت حرکتی فوتبال در دانش آموزان دختر. پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی.

- صباغ حسن زاده، طلعت سادات، & درودی. (۲۰۲۳). شناسایی و اولویت بندی نیازهای پرورشی دانش آموزان دختر متوسطه از دیدگاه معلمان. آموزش پژوهی، ۹(۳۴)، ۷۲-۸۴.
- طاهری نسب، بلالی، & نصری. (۲۰۲۲). مقایسه اثربخشی بازی های فعال ویدئویی و بازی های پایه ورزشی بر رشد مهارت های حرکتی در دانش آموزان کلاس چهارم ابتدایی. رفتار حرکتی، ۱۴(۴۷)، ۱۳۹-۱۷۰.
- هاشمی ملک شاه، علیزاده، رضایی، & عسگری. (۲۰۲۱). تدوین بسته آموزشی فعالیت های بدنی حرکتی و بررسی اثربخشی آن بر مشکلات دستخط کودکان با اختلال نارسایی توجه/بیش فعالی. دوماهنامه علمی-پژوهشی طب توانبخشی، ۱۰(۴)، ۸۴۸-۸۶۵.
- همایون نیا فیروزجاء، & قاسمیان. (۲۰۲۴). تأثیر توسعه مهارت های حرکتی بر عزت نفس و میزان فعالیت بدنی دانش آموزان دوره اول مقطع ابتدایی. پژوهش و نوآوری در آموزش ابتدایی، ۶(۲)، ۱۱۸-۱۳۱.
- هیلاوی نیسی، منصور، نصری، عابدان زاده، & بلالی. (۲۰۲۱). مقایسه اثربخشی بازی های فعال ویدئویی و بازی های پایه ورزشی بر رشد مهارت های حرکتی بنیادی در دانش آموزان مقطع ابتدایی. رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، ۱۲(۴)، ۴۳۳-۴۵۷.