

اثربخشی بازی سواد بدنی بر انگیزش حرکتی و مهارت حرکتی

دانش آموزان مدارس غیرانتفاعی شهر ارومیه

(تاریخ ارسال مقاله ۱۴۰۳/۰۷/۲۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۳/۰۹/۲۳)

امیر به پای^۱

دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش یادگیری و رفتار حرکتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی بازی سواد بدنی بر انگیزش حرکتی و مهارت حرکتی دانش آموزان مدارس غیرانتفاعی شهر ارومیه بود. سواد بدنی موهبتی متناسب با هر فرد است که با انگیزه، اعتماد به نفس، شایستگی جسمانی، دانش و ادراک برای ادامه فعالیت بدنی در طول عمر توصیف می شود. مفهوم سواد بدنی کمک می کند تا آنچه را که تربیت بدنی در تلاش برای انجام آن است را به روشنی برای کودکان بیان کنند. روش پژوهش توصیفی و به لحاظ نحوه گردآوری داده ها زمینه یابی، نیمه تجربی و میدانی است و از نظر هدف کاربردی است. و جامعه آماری کودکان ۶ سال دختر و پسر مدارس ابتدایی شهرستان ارومیه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ و نمونه آماری شامل تشکیل دادند. ۲۲ نفر دانش آموزان در مدارس ابتدایی شهر ارومیه بودند که به صورت در دسترس و هدفمند انتخاب شده و پس از تأیید داشتن معیارهای ورود به مطالعه، در تحقیق شرکت کردند از ابزار سواد بدنی، استفاده شد که شامل چهار مقیاس شایستگی جسمانی، فعالیت حرکتی روزانه، انگیزش و اعتماد به نفس، دانش و درک است. نتایج حاصل از فرضیه تمرینات بازی های سواد بدنی بر مهارت های حرکتی دانش آموزان نشان داد که گروه برنامه تمرینی بازی های سواد بدنی رشد بیشتری در مهارت های حرکتی بنیادی نسبت به گروه تمرینات کنترل داشته است. در تبیین این یافته که برنامه تمرینی سواد بدنی می تواند بر بهبود یادگیری مفاهیم روان شناختی تأثیر گذار باشد می توان گفت که مهارت های روانی- حرکتی با توانایی هایی در جهت فرآیند یادگیری از اهمیت خاصی برخوردار هستند.

واژگان کلیدی: سواد بدنی، مهارت های حرکتی، انگیز حرکتی، کودکان

مقدمه

حرکت^۱ اساساً با زندگی انسان عجین گشته و زندگی بدون حرکت قابل تصور نیست این در حالی است که یکی از مسائل و معضلات اصلی جوامع امروزی زندگی آپارتمان نشینی و ماشینی است که موجب بروز فقر حرکتی و تمایل به زندگی کم تحرک شده است؛ لذا از مواردی که برای سلامت جسمانی و بهداشتی حائز اهمیت است فعالیت های بدنی و ورزش روزمره است که می تواند منجر به افزایش و توسعه مهارت های حرکتی ارتقای آمادگی بدنی و در نهایت بهبود ترکیب بدنی مناسب همراه با اعتماد به نفس بالا و انگیزه و شوق و به زندگی فعال و بانشاط گردد (چاچرا^۲ و همکاران، ۲۰۱۱)

در راستای این اهداف و در جهت ایجاد سبک زندگی فعال و متعاقب آن سبک زندگی سالم در همه افراد نیازمند اصول دقیقی از مفاهیمی با چهارچوب نظام مند هستیم که این اصول سواد بدنی (حرکتی) نام دارد (آلموند^۳، ۲۰۱۴) سواد بدنی مفهومی است که در سال های اخیر افزایش توجه بین المللی را از جمله در آمریکای شمالی آمریکای جنوبی استرالیا نیوزیلند و کشورهای اروپایی و هم اکنون در آسیا به خود جلب کرده و به چندین سیاست آموزشی و ورزشی متصل شده و پیش بینی شده است که پیامدهای مهم سلامت مانند ظرفیت قلبی و عروقی قدرت مهارت های حرکتی و وضعیت چاقی را ارائه می دهد و با مجموعه وسیعی از متغیرهای رفتاری روحی اجتماعی و بدنی همراه است. بارنت^۴ و همکاران (۲۰۲۳). این مفهوم پس از طی ۸۵ سال مطالعه توسط دانشمندان متعدد سرانجام توسط دکتر مارگارت وایتهد مسیر اصلی خود را پیدا کرد. و بسط داده شد. او سواد بدنی را به عنوان انگیزه اطمینان صلاحیت بدنی دانش و درک برای حفظ فعالیت بدنی و ارزش گذاری و مسئولیت پذیر شدن در فعالیت های طول دوره زندگی تعریف کرد. ترومبلی^۵ (۲۰۱۶) پیشنهاد کردند که سواد بدنی پایه و اساس ویژگی ها رفتارها آگاهی دانش و درک مربوط به زندگی سالم فعال و ارتقاء فرصت های تفریحی بدنی و همچنین انتخاب های مثبت سلامت در طول عمر را نشان می دهد. دیگران سواد بدنی را به عنوان ترکیبی از مهارت های مختلف توانایی ها و رفتارها تعریف کرده اند.

سواد بدنی شامل چهارعنصر ضروری و مرتبط است که اهمیت نسبی آن در طول زندگی تغییر می کند؛ صلاحیت بدنی (جسمانی^۶)، انگیزه و اعتماد به نفس (عاطفی^۱)، دانش و درک (شناختی^۲) و تعامل در

^۱ Movement

^۲ Chachra

^۳ Almond

^۴ Barnett

^۵ Tremblay

^۶ Physical Competency

فعالیت‌های بدنی برای زندگی رفتاری کاستلی^۳ و همکاران (۲۰۱۵) رابطه بین این عناصر متقابل به این صورت تعریف می‌شود انگیزه مشارکت را بیشتر می‌کند و مشارکت نیز موجب اعتماد به نفس و شایستگی جسمانی می‌شود. رشد اعتماد به نفس و شایستگی جسمانی موجب حفظ یا افزایش انگیزه می‌شود و تعامل با محیط را تقویت می‌کند؛ رابطه مؤثر با محیط و چالش‌های جدید موجب افزایش اعتماد و شایستگی جسمانی می‌شود؛ این رابطه مؤثر و موفق با محیط هم منجر به افزایش انگیزه می‌گردد و افزایش انگیزه موجب اکتشاف و تعامل مؤثر با محیط می‌شود (چن^۴، ۲۰۱۵)

پیشرفت مهارت‌های حرکی بنیادی (FMS)^۵ از زمان تولد شروع می‌شود و بسته به پیچیدگی مهارت، ممکن است تا سن ۱۱ تا ۱۲ سالگی ادامه یابد بنابراین کودکان مهارت‌های بنیادی را برای فعال شدن در زندگی دارند. سواد بدنی همچنین پایه و اساس کسانی را که پس از سن ۱۲ سالگی می‌توانند تمرین نخبگان را در یک ورزش یا فعالیت خاص انجام دهند فراهم می‌کند از طرفی سبک زندگی فعال بدنی در کوتاه مدت و بلندمدت برای سلامتی کودکان مهم است و سواد بدنی را می‌توان به عنوان اساس توانایی کودکان برای یک زندگی سالم فعال تصور کرد (چن و همکاران، ۲۰۱۹)

ابتکارات سواد بدنی در حال حاضر بر روی کودکان و نوجوانان تمرکز دارد و توجه بسیار زیادی بر جمعیت پیش از بلوغ و بلوغ داشته است (چن و چالش^۶، ۲۰۱۹) از این رو ارزیابی سواد بدنی کاندایی - نسخه دوم (۲-CAPL)^۷ پروتکل جامعی است که می‌تواند طیف گسترده‌ای از مهارت‌ها و توانایی‌هایی را که به کمک و توصیف سطح سواد بدنی یک کودک مشارکت کننده می‌پردازد بطور دقیق و قابل اعتماد ارزیابی کند.

بخش اول: بیان مسئله

در قرن بیست و یکم با معرفی مفهوم سواد بدنی ارزش فعالیت بدنی برای همگان از بدو تولد تا زمان مرگ مورد حمایت قرار گرفت. انجمن بین‌المللی سواد بدنی (IPLA) در سال ۲۰۱۴ باهدف تقویت فعالیت بدنی تشکیل شد که شعار و هدف آن انتخاب فعالیت بدنی برای ادامه زندگی بود (کوربین^۸، ۲۰۱۶)

^۱ Motivation & confidence

^۲ Knowledge & Understanding

^۳ Castelli

^۴ Chen

^۵ Fundamental Movement Skill

^۶ Chen & Clash

^۷ Fundamental Movement Skill

^۸ Corbin

سواد بدنی از چهارعنصر یا حوزه‌ی رفتاری جسمانی شناختی و عاطفی تشکیل شده است که باهم در ارتباط‌اند تا بر رشد کامل و متعادل فرد متمرکز باشند و یک چارچوب مطمئن ایجاد کنند تا همه کودکان و نوجوانان پایه و اساس فعالیت خود را برای انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی در تمام عمر تشکیل دهند (ادواردز^۱ و همکاران، ۲۰۱۷) حوزه رفتاری به انتخاب آزادانه و مشارکت فعال و منظم فرد در طیف وسیعی از فعالیت‌های بدنی معنی‌دار و چالش‌برانگیز به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از شیوه زندگی او اشاره دارد. مک‌کین^۲ (۲۰۱۴) با طرح یک برنامه تمرینی بر روی ۱۵۰۰ دانش‌آموز ابتدایی به سنجش عینی شایستگی‌های حرکت پایه و میزان فعالیت آنان پرداخت یافته‌ها حاکی از آن بود که میانگین زمان روزانه صرف شده در فعالیت بدنی کمتر از فعالیت‌های کم‌تحرك بود رفتارهای کم‌تحرك مانند تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری در مقابل فعالیت‌های بدنی منظم سبب ایجاد افزایش وزن، چاقی خطر آسیب‌دیدگی و مشکلات قلبی عروقی بیشتر در کودکان شده است. هم‌چنین نیستروم^۳ و همکارانش (۲۰۱۸) ارتباط بین حوزه‌های سواد بدنی با وضعیت وزن را در ۸۳۴۳ کودک با ۶۳۶ وزن سالم ۸-۱۲ ساله کانادایی را با ابزار اندازه‌گیری CAPL بررسی کردند. یافته‌ها نشان دادند در هر چهار حوزه و همچنین سواد بدنی کلی، کودکان با وزن سالم نمرات بالاتری نسبت به همسالان خود که دارای اضافه‌وزن و چاقی بودند، داشتند. (پوئل^۴ و همکاران، ۲۰۱۹) در طول مطالعات خود در رابطه با کودکان چاق و دارای اضافه‌وزن به این نتیجه رسید که سرگرمی باید بخش اساسی از فعالیت بدنی را تشکیل دهد تا پرداختن مداوم به آن در کودکان ترغیب شود. حوزه‌ی جسمانی سواد بدنی به توانایی و شایستگی فرد برای توسعه‌ی مهارت‌ها و الگوهای حرکتی و توانایی تجربه‌های مختلف فشار و زمان حرکت اشاره دارد؛ لذا نشان داده‌شده است که تسلط بر مهارت‌های بنیادی به‌عنوان بخش مهمی در جلوگیری از عادات ناسالم رفتاری و حرکتی در میان کودکان و نوجوانان به شمار می‌رود (راندل^۵ و همکاران ۲۰۱۸ روترت و همکاران، ۲۰۱۴) البته صفت شایستگی جسمانی به‌تنهایی جزئی از سواد بدنی به‌حساب نمی‌رود و باید توأم با نگرش و انگیزه مثبت به انجام فعالیت باشد که حوزه عاطفی نامیده می‌شود. این حوزه برای لذت بردن فرد از خود و اطمینان از پذیرش فعالیت بدنی به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی است (راد^۶ و همکاران، ۲۰۱۵) فقدان انگیزه دلیل عدم مشارکت اغلب مردم در فعالیت‌های بدنی است که می‌تواند ریشه در

^۱ Edwards

^۲ McKean

^۳ Tremblay

^۴ Pohl

^۵ Randle

^۶ Rudd

تجارب ناخوشایند اولیه گذشته داشته باشد. وایتهد (۲۰۱۶). شیهان و کاتز (۲۰۱۰) در مطالعه‌ای که هدف آن ارائه‌ی شیوه‌های نوین تدریس در تربیت‌بدنی برای کسب سواد بدنی مطلوب بود جهت ایجاد انگیزه در کودکان از موسیقی و ابزارهای فناوری به‌عنوان روش‌های آموزشی استفاده کردند و حوزه شناختی که توانایی شناسایی و بیان ویژگی‌ها بنیادی که بر حرکت تأثیر می‌گذارد. درک اصول و مزایای سلامت شیوه زندگی فعال با توجه به ابعاد ورزش خواب و تغذیه درک ویژگی‌ها ایمنی فعالیت‌های بدنی در محیط‌های مختلف و درک ارزش شرکت در شیوه زندگی فعال است. افرادی که از سواد بدنی مطلوبی برخوردار نیستند آگاهی و درک نسبت به ماهیت حرکت و رابطه‌ی بین فعالیت بدنی سلامت و آرامش ندارند لذا هرگز کیفیت بالای زندگی را تجربه نخواهند کرد.

در تحقیقات انجام‌شده با بررسی سطح سواد بدنی کودکان ۸ تا ۱۲ ساله شهر تهران دریافت شد که دانش‌آموزان این سنین از سطح سواد بدنی قابل قبولی برخوردار نیستند (ولدی و حمیدی، ۱۳۹۸). هم‌چنین در مقایسه سطح سواد بدنی دانش‌آموزان پایه دوم تا ششم دختر و پسر پسران و سنین بالاتر، سطح سواد بدنی بهتری داشتند (مک کولوم و شیهان^۱، ۲۰۱۵) سواد بدنی کودکان ۸ تا ۱۲ سال کلگری آلبرتا را با ابزار اندازه‌گیری CAPL ارزیابی کردند. یافته‌ها تفسیر نمرات چهار حوزه را بدین ترتیب اعمال داشت که اکثر شرکت‌کنندگان در همه گروه‌ها جز یکی از حوزه‌ها در رده پیشرفت قرار داشتند. اما لاگانو، بابلی و توکر (۲۰۱۷) با ابزار پرسشنامه سواد بدنی نوجوانان در حجم نمونه ۱۲۰ نفر دانش‌آموز ۱۲ تا ۱۹ ساله به بررسی سطح سواد بدنی آنان پرداخت نتایج نشان داد که نوجوانان زیادی فاقد درک پایه سواد بدنی هستند که بین نمرات قبل و بعد از آزمون برای همه متغیرهای مورد آزمون در مقادیر محاسبه‌شده مشاهده شد. در مطالعه‌ای دیگر تر میلی و همکارانش^۲ (۲۰۱۸) سطح سواد بدنی ۱۰ کودک ۸ تا ۱۲ سال (۵۰۳۰ دختر) را که از ۱۱ سایت در سراسر کانادا جمع‌آوری شد که بزرگترین و جامع‌ترین ارزیابی سواد بدنی کودکان کانادایی تا به امروز به شمار می‌رود یافته‌ها، میانگین نمره کلی سواد بدنی (از ۱۰۰) را در پسران 1300 ± 6301 و برای دختران 1183 ± 622 نشان داد.

از سویی تمرین که فعالیتی باهدف منظم و برنامه‌ریزی‌شده‌ای است به آموزش اصولی و صحیح مهارت‌های پایه که اهمیت زیادی در کیفیت اجرای فعالیت‌های تخصصی بعدی در کودکان دارد کمک می‌کند و سبب پیشرفت مهارت‌ها و نگرش‌های لازم برای مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی در طول زندگی می‌شود.

^۱ McCallum, Sheehan

^۲ Tremblay, Longmuir, Barnes, Belanger, Anderson, Bruner, Copeland, Nystrom, Gregg, Hall

تشویق یک تجربه مثبت فعالیت بدنی از طریق بازی و تمرینات فعال که منجر به تقویت و توسعه مهارت های سواد بدنی می شود بستر محکم برای یادگیری مهارت های ورزشی تشکیل می شود ده روسی و همکارانش (۲۰۱۲) با بررسی رابطه ی بین بازی فعال و سواد بدنی در کودکان ۱۰ تا ۱۱ سال دریافتند که بازی های نیمه سازمان یافته مثل بازی های زمینی سستی و فعالیت های بدون سازمان می توانند رابطه ی مثبتی بر سواد بدنی داشته باشند. کوین و همکارانش^۱ (۲۰۱۹) به بررسی تأثیر برنامه مهارت های بنیادی حرکتی شامل ۱۰ هفته برنامه تمرینی RITW ۵ بر سواد بدنی دانش آموزان کلاس های چهارم تا ششم ابتدایی ۳۱۰ کودک ۸ تا ۱۲ ساله از ۲ مدرسه ابتدایی در جنوب غربی انتاریو پرداختند. برنامه در هر کلاس تربیت بدنی به مدت دو جلسه در هفته و در هر جلسه ۴۰ دقیقه اجرا شد و ارزیابی هم شامل پیش و پس آزمون CAPL بود نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که برنامه RITW قادر به افزایش FMS کلی شرکت کنندگان معادل حوزه شایستگی جسمانی و همچنین دانش و درک آنها در مورد FMS است. لذا این برنامه یک مداخله بالقوه ی مناسب برای افزایش ۲ از ۴ حوزه PL می تواند لحاظ شود.

بخش دوم: مفاهیم و تحلیل اولیه موضوع

مفهوم سواد بدنی به عنوان پایه ای برای تعالی ورزش در توصیف مراحل اولیه LTAD از زمان تولد تا دوره بلوغ نوجوانی که مراحل سواد بدنی نامیده می شوند تأکید می شود (شهان و کاتر،^۲ ۲۰۱۱). در واقع در این مراحل توسعه سواد بدنی به منظور دستیابی به لیست طولانی از مهارت های پایه مشخص می شود؛ بدون اینکه کودک برای مشارکت در هر فعالیتی مشکلی داشته باشد. لذا سواد بدنی با رویکردهای مربوط به فعالیت بدنی و آموزش مرتبط است که کودک در مرکز فرایند یادگیری^۳ قرار دارد. اگرچه به عقیده هیرتز و استاروستا (۲۰۰۲) یادگیری و پیشرفت مهارت های حرکتی یک فرایند مادام العمر است، سن مدرسه ابتدایی به عنوان دوره بهینه زندگی برای ایجاد این مهارت ها در نظر گرفته می شود.

توسعه سواد بدنی از طریق تمرکز بر فعالیت بدنی مزایای سلامت قابل توجهی را مانند کاهش احتمال ابتلا به چاقی و بیماری های قلبی عروقی دیابت و سرطان در کودکان و بزرگسالان نشان داده است و برای دستیابی به سلامت مطلوب توصیه می شود کودکان هر روز ۶۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید داشته باشند که تحقیقات اخیر نشان داده است تعداد کمی از کودکان به این سطح از فعالیت بدنی می رسند (دیدلی،^۴ ۲۰۱۵) اما سواد

^۱ Coyne

^۲ Long Term Athlete Developmen

^۳ Learning

^۴ Dudley

بدنی بیش از رشد جسمی کودک مستلزم رشد فکری تصمیم‌گیری صحیح مبتنی بر حل مسئله - زمان و نحوه حرکت رشد عاطفی اعتماد به نفس و احترام به خود و نیز حتی رشد اجتماعی کار گروهی است (سام^۱ و همکاران، ۲۰۱۸) لذا شرکت کودکان در فعالیت‌های بدنی منظم و دارای برنامه‌ی مناسب می‌تواند فوایدی را برای حفظ و گسترش مهارت‌های حرکتی روان‌شناختی و اجتماعی آنها در پی داشته باشد (تلفورد^۲ و همکاران، ۲۰۱۸) کودکان با سواد از نظر بدنی دارای احساس اعتماد به نفس هستند و همین امر باعث افزایش عزت نفس آنها خواهد شد. آن‌ها هم چنین دارای نگرش مثبتی هستند که به فرد انگیزه انجام فعالیت‌های بدنی متفاوتی می‌دهد و قادر به درک و خواندن جنبه‌های مختلف محیط پیش‌بینی نیازهای حرکتی پاسخ سریع و مناسب باهوش و خلاقیت حرکت با هماهنگی و کنترل بدن در طیف گسترده‌ای از مهارت‌های حرکتی پایه درشت و ظریف می‌باشند. درست همان‌طور که الفبای یادگیری برای خواندن ضروری است توسعه مهارت‌های پایه حرکتی به عنوان الفبای حرکت بسیار مهم است. تسلط بر این مهارت‌ها به کودکان اجازه می‌دهد با دانش خود و با اطمینان و کنترل در طیف وسیعی از فعالیت‌های بدنی مؤثر بر شرایط زندگی آنها شرکت کنند که این مشارکت به عملکرد بهینه در درازمدت در حرفه و فعالیت‌های روزمره زندگی منجر خواهد شد (وایتهد،^۳ ۲۰۱۳) به عبارتی سواد بدنی نه تنها به عنوان اصلی برای مشارکت در ورزش بلکه به عنوان مشارکت مادام‌العمر در فعالیت‌های بدنی و تفریحی به کار می‌رود. پژوهش‌ها از طرفی توسعه شایستگی جسمانی که ویژگی سواد بدنی است وابسته به بازی کردن است. بازی (بازی انگلستان،^۴ ۲۰۰۶) تحت عنوان (انتخابی آزادانه یا بازی (آزاد) تعریف شده است بازی هم چنین زمینه‌ساز بروز بسیاری از ویژگی‌ها دیگری است که از ویژگی‌ها افراد با سواد بدنی به شمار می‌رود که شامل انگیزه اعتماد به نفس تعامل محیطی و بین فردی خود آگاهی و ابراز خود بیان خویش است (ویلوکس و همکاران،^۵ ۲۰۲۰) از طریق بازی فعال شرکت کنندگان واژگان حرکتی خود را ارتقا می‌بخشند. الگوهای تحریری را توسعه می‌دهند به شایستگی روانی - حرکتی و دستیابی به نگرش مثبت نسبت به حرکت می‌پردازند. کودک هنگام بازی نه تنها با دیگران بلکه با محیط در یک روند مداوم و در حال تحول از طریق حرکت تعامل می‌کند هر چه یک محیط بدون ساختار و طبیعی‌تر باشد نقش فعال کودک در پاسخ به آن با تخیل و خلاقیت آنها بیشتر خواهد بود و تعامل

^۱ sum

^۲ Telford,

^۳ Whitehead

^۴ Play England

^۵ Wilcox

فعال و توانایی خواندن محیط ارتباط غیر کلامی و رابطه همدلی با دیگران و تعامل همه جانبه کلیه حوزه های فرد جسمی، شناختی، عاطفی و اجتماعی منجر به رشد فردی با سواد بدنی می شود. (تلفورد و همکاران، ۲۰۱۸)

لذا پژوهش حاضر با به بررسی تأثیر تمرینات سواد بدنی بر مهارت های حرکتی و انگیزش حرکتی کودکان با هدف تعیین میزان سواد بدنی این قشر ویژه از کودکان ایران انجام می گیرد تا مشخص شود که سبک زندگی فعال و سواد بدنی دانش آموزان ایرانی چگونه است و آیا این سطح به دست آمده برای کودکان جامعه ایرانی مطلوب و مناسب است؟ یا خیر.

هدف اصلی این پژوهش بررسی تأثیر تمرینات سواد بدنی بر مهارت های حرکتی و انگیزش حرکتی کودکان هست و اهداف اختصاصی تعیین تأثیر تمرینات سواد بدنی بر مهارت های حرکتی کودکان و تعیین تأثیر تمرینات سواد بدنی بر انگیزش حرکتی کودکان می باشد.

این پژوهش بر فرضیه های زیر استوار است.

۱. تمرینات سواد بدنی بر مهارت های حرکتی کودکان تأثیر دارد؟ ۲. تمرینات سواد بدنی بر انگیزش حرکتی کودکان تأثیر دارد؟

الف- تعریف نظری و عملی مفاهیم

سواد بدنی: سواد بدنی پایه و اساس ویژگی ها، رفتارها آگاهی دانش و درک مربوط به زندگی سالم فعال و ارتقاء فرصت های تفریحی بدنی و همچنین انتخاب های مثبت سلامت در طول عمر را نشان می دهد. سواد بدنی شامل چهار عنصر ضروری و مرتبط است که اهمیت نسبی آن در طول زندگی تغییر می کند؛ صلاحیت بدنی (جسمانی)، انگیزه و اعتماد به نفس عاطفی، دانش و درک شناختی و تعامل در فعالیت های بدنی برای زندگی (رفتاری). (ترومبلی و لویید، ۲۰۱۰)

انگیزش به مجموعه ای از عوامل شخصیتی متغیرهای اجتماعی و شناختها گفته می شود که زمانی که وظیفه ای بر عهده فرد گذاشته می شود و هنگامی که در جریان شرکت در یک مسابقه و یا تلاش برای کسب برتری با دیگران مورد مقایسه و ارزیابی قرار می گیرد موجبات شرکت فرد در آن فعالیت را فراهم سازد. (نلسون، ۲۰۱۰)

مهارت های حرکتی: در عصب شناسی به مجموعه حرکت هایی که باهم ترکیب شده تا یک حرکت بهینه و هماهنگ همچون بالا بردن دست را به وجود آورند مهارت های حرکتی گفته می شود. (وایتهد، ۲۰۱۳)

ب- تعاریف عملی مفاهیم

سواد بدنی این متغیر توسط پرسشنامه استاندارد سام و همکاران (۲۰۱۶) از سؤال ۲-۳-۹- سنجیده شد.

انگیزش از پرسش‌نامه انگیزش حرکتی تألیف دکتر بهرام و قدیری استفاده خواهد شد. ناقص است.

مهارت‌های حرکتی: از آزمون الریخ ۲- استفاده خواهد شد. این آزمون شامل شش مهارت جابه‌جایی دویدن یورتمه رفتن لی لی کردن سکسکه دویدن پرش افقی و سرخوردن و هفت مهارت تویی با کنترل شیء ضربه زدن دو دستی به یک توپ ایستا، ضربه فوروارد به یک توپ که توسط خود فرد رها شده است دریل ایستا با یکدست گرفتن دودستی ضربه به یک توپ ایستا با پا پرتاب از بالای دست و پرتاب از پایین دست است هر مهارت دارای سه تا پنج معیار عملکردی است. آزمودنی هر مهارت را دو بار اجرا می‌کند و آزمونگر در هر دو کوشش در صورت وجود الگوی حرکتی برای هر معیار نمره یک را و در صورت نبود معیار نمره صفر را ثبت می‌کند آزمونگر کل نمره‌های هر معیار را از هر دو کوشش مهارت برای بدست آوردن نمره‌های خام جمع می‌کند هر خرده آزمون نمره خام کلی دارد که از جمع نمره مهارت‌های مربوط بدست می‌آید نمره‌های کلی خرده‌ها آزمون جابه‌جایی بین صفر تا ۴۶ و نمره‌های کلی خرده آزمون مهارت‌های تویی بین صفر تا ۵۴ هستند؛ در نتیجه نمره خام کلی آزمون بین صفر تا ۱۰۰ است.

بخش سوم: مبانی نظری پژوهش

الف) سواد بدنی

سواد بدنی از جمله مسائلی است که مورد توجه شورای بین‌المللی علوم ورزش و تربیت بدنی سازمان یونسکو قرار گرفت و انگیزش اعتماد به نفس شایستگی بدنی و دانش و ادراک برای ارج نهادن و شرکت در فعالیت بدنی تعریف می‌شود و می‌توان آن را از قابلیت‌های کودک برای داشتن سلامتی برشمرد لانگمیر و همکاران (۲۰۱۵) سواد بدنی مستلزم اعتقاد به ماهیت کلی فرد از نظر تعامل توانایی‌هاست. همان‌طوری که و اینهد^۱ بیان کرده است (۲۰۱۰) چون هر فردی استعدادی دارد سواد بدنی می‌تواند به‌عنوان انگیزه اعتماد به نفس شایستگی بدنی دانش و درک حفظ فعالیت بدنی در کل دوران زندگی با این پیش‌فرض که هر ویژگی به‌اندازه دیگری مهم است توصیف شود. این پرورش ترکیبی از ویژگی‌هایی است که افراد را قادر می‌سازد تا سواد بدنی خود را توسعه دهند. کلید فهم سواد بدنی این است که درک کنیم حرکت بخش مهمی از انسان بودن است و حرکت برای سلامتی ضروری است و بخش اعظمی از زندگی ما را تشکیل می‌دهد. فعال بودن به لحاظ بدنی حفظ و رشد توانایی حرکت را تسهیل می‌کند و بنابراین از گهواره تا گور مهم است یعنی سواد بدنی فرایندی مادام‌العمر را شامل می‌شود. به عبارت دیگر، صرفاً آنچه ما در درس‌های تربیت بدنی مدرسه انجام می‌دهیم سواد بدنی نیست تربیت بدنی نقش مهمی در این فرایند دارد. زیرا تنها زمانی است که می‌توانیم تضمین کنیم به همه

^۱ Whitehead

کودکان فرصت دریافت راهنمایی و تشویق برای یادگیری و تمرین داده خواهد شد تا بدین سان سواد بدنی خود را رشد و توسعه دهند. هر فرد در یک مسیر کسب سواد بدنی شخصی طی طریق می کند و به علت ساختار ژنتیکی عوامل اجتماعی - اقتصادی اجتماعی - فرهنگی و محیطی فرصت و مجموعه ای از سایر عوامل هیچ دو مسیر یکسان و مشابهی وجود ندارد. ترویج و تبلیغ سواد بدنی درباره یافتن افراد دارای بهترین مهارت ها و ارائه تعلیمات بیشتر به آنها و نادیده گرفتن سایرین نیست سواد بدنی به عنوان هدف تمام فعالیت های بدنی هر فردی را که در بافت های مختلف با سرعت های مختلف و اغلب در جهات مختلف طی طریق می کند به رسمیت می شناسد. نقش معلم و یا سایر افراد مهم در هدایت کودک یا جوان این است که به او کمک کنند تا در مسیر حرکت خود پیشرفت کند و در صورت لزوم از او پشتیبانی کنند و به او جهت دهند برنامه های درسی تربیت بدنی در مدارس باید مبتنی بر چشم اندازی باشند که دانش مهارت ها و درک کسب شده در کل زندگی دانش آموزان مفید واقع شوند و از طریق توانا ساختن آنها در کسب سواد بدنی و سلامتی و همچنین فهم استعداد و تعهد مورد نیاز به زندگی سالم و فعال و ترویج مزایای زندگی فعال سالم به پیشرفت و شکوفایی آنها در دنیای همیشه در حال تغییر منتهی شود. سواد بدنی یعنی توانایی حرکت همراه با شایستگی در انواع فعالیت های بدنی و سواد سلامتی یعنی مهارت های مورد نیاز برای کسب درک و استفاده از اطلاعات برای تصمیم گیری مناسب برای سلامتی که باید دانش آموزان را در ایجاد و توسعه مهارت های لازم برای انتخاب های سالم کمک کنند در تدوین برنامه درسی کلیدی هستند در اصل این دستورالعملی است که شایستگی ها و نگرش ها و رفتارهای مثبت را شامل می شود. (وایتهد، ۲۰۱۰)

ضرورت ایجاد و به وجود آمدن مفهوم سواد بدنی برآمده از درک برخی دانشمندان است که نگرش ویژه ای را از بعد جسمانی پذیرفته اند. بعد جسمانی بر زندگی نه تنها به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف کاربردی تأثیر دارد بلکه قابلیت است که به رشد شناختی و هیجانی کمک می کند، لذا بعد جسمانی به عنوان متمم زندگی بشر قابل فراموشی نیست با توجه به این نقطه نظرات دانشمندان اساس زندگی بشر را وجه جسمانی می دانند. اصطلاح وجه جسمانی مقدمات تعامل با محیط اطراف را فراهم می کند و پایه و اساس توسعه گسترده ای از قابلیت های بشر محسوب می شود از همین رو مفهوم سواد بدنی به عنوان قابلیت از انسان یک ضرورت محسوب می شود (وایتهد، ۲۰۱۰)

ب- پیشینه و تاریخچه سواد بدنی

مفهوم «سواد بدنی» برای اولین بار در سال ۱۹۹۳ در یک مقاله ارائه شده توسط مارگارت وایتهد در کنگره انجمن بین‌المللی تربیت بدنی و ورزش دختران و زنان^۱ در ملبورن استرالیا مطرح شد. این مفهوم در یک تز دکترای با عنوان ادراکات فیلسوفان مکتب‌های اگزیستانسیالیسم و پدیده‌شناسی عمدتاً ژان پل سارتر و موریس مرلوپانتی از ماهیت «مجسم ما»^۲ بنیاد نهاده شد. از دیدگاه‌های مهم آنها آنطور که میدانیم، محوریت تجسم انسانی در زندگی است. سارتر برای برجسته ساختن اهمیت تمایز بین تجسم موجود زنده از تجسم یک شیء تلاش کرد درحالی که مرلوپانتی روش‌هایی را خلق کرد که در آنها تجسم صورت ملموس یا قابل درک ما هرگونه ادراک از جهان اطرافمان را آشکار سازد هر دو فیلسوف از یک موضع وحدت‌گرا^۳ یعنی اعتقاد به مادی بودن جهان را قبول و دوگانه‌گرایی^۴ یعنی اعتقاد به تشکیل جهان از روح و جسم را رد کردند

تأمل در این ایده‌ها و سایر عناصر کلیدی این فلسفه‌ها تصویری از مفهوم بررسی نشده ابعاد مجسم ما را به وجود آورد، یعنی موضوع مهمی که به خاطر غفلت از دوگانه‌گرایی در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته نادیده گرفته شده است. شک و تردید کمی وجود داشته که توان و استعداد مجسم ما یک توانایی مهم در کنار سایر توانایی‌های توصیف‌شده توسط ناسام (۲۰۰۰) و سنت (۲۰۰۹) بوده است که به‌عنوان سواد بدنی توصیف می‌شود. حمایت مقتدرانه از این جنبه وجودی ما توسط فرهنگستان‌های معتبر باعث اعتمادبه‌نفس شد تا استدلال شود که پرورش و تقویت این توانایی استحقاق فراوانی داشته است تا بخشی از نظام تعلیم و تربیت و موضوع مهمی در طول زندگی شود به‌عنوان بخشی از نظام تعلیم و تربیت سواد بدنی عمدتاً در توسعه شناختی نقش ندارد بلکه فرصت را فراهم می‌کند تا یک جنبه کلیدی از شخصیت ما تقویت شود. به عبارت دیگر سواد بدنی می‌تواند به دلیل برخورداری از اعتبار تعلیم و تربیتی در یک برنامه درسی گسترده و متعادل موجه باشد. (نجاپوریان و همکاران، ۱۳۹۶)

ج- مهارت‌های حرکتی بنیادی

پس از پشت سر گذاشتن دو سال اول زندگی کودک درگیر فرایند رشد و پالایش انواعی از حرکات استواری جابه‌جایی و دستکاری خواهد شد که با عنوان مهارت‌های حرکتی بنیادی شناخته می‌شوند. حرکات استواری مهارت‌هایی هستند که حفظ و بدست آوردن تعادل در مقابل نیروی جاذبه اصلی‌ترین جنبه‌ی الگوی حرکتی

^۱ The international Association of Physical Education & Sport for Girls and Women (IAPESGW)

^۲ The perceptions of our embodied nature by philosophers in the Schools of Existentialism and Phenomenology, principally Jean-Paul Sartre and Maurice Merleau Ponty.

^۳ Monist

^۴ Dualis

آنهاست حرکات محوری مثل خم کردن و چرخش و حرکات قامتی مثل تعادل یک پای و بالانس زدن در دسته ای این مهارت ها هستند. حرکات استواری خود اساس مهارت های حرکی بنیادی جابه جایی و دستکاری می باشند زیرا در همه آنها عنصری از تعادل وجود دارد. مهارت های جابه جایی که شامل تغییر محل بدن نسبت به یک نقطه ثابت مانند راه رفتن دویدن پریدن یورتمه رفتن لی لی و گام کشیده و مهارت های دستکاری یا کنترلشی نیز که مستلزم اعمال یا دریافت نیرو به یکشی هستند مانند پرتاب کردن گرفتن ضربه زدن با دست ضربه زدن با پا دریل کردن و دیگر فعالیت های مربوط به پرتاب و دریافت اشیا (زارع زاده، ۱۳۸۸)

فعالیت های جابجایی استواری و دستکاری در ترکیب های متعددی رخ می دهد برای مثال سسکه دویدن ترکیبی از لی لی کردن و راه رفتن است. مهارت های حرکی بنیادی به گونه ای پالایش و ترکیب می شوند تا مهارت های ورزشی و سایر مهارت ها حرکی ویژه را تشکیل دهند (نجارپوریان و همکاران، ۱۳۹۶)

د- مهارت های حرکی درشت

مهارت های حرکی پایه برای بازی و ورزش کودکان حائز اهمیت می باشد که کسب آن در سنین پایه به مشارکت بیشتر کودکان به فعالیت های بدنی می شود مسائل مرتبط با اضافه وزن و چاقی دلیلی برای سطوح پایین عملکرد فیزیکی هستند. این پژوهش در سال های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است. برای مثال تحقیقات بیان دارند که زمانی کودک درگیر مشارکت در فعالیت های بدنی می شود. سبک زندگی ولی فعال تر شده و این به نوبه خود می تواند باعث کاهش چربی و از بین رفتن سبک زندگی کم تحرک شود. همچنین بالیدگی کامل مهارت های حرکی بنیادی می تواند پیش بینی کننده قوی برای حرکات پیشرفته یا تخصصی بعدی شود باین وجود تأکید بر روی الگوهای حرکی در تمامی سنین پایه مهم و کلیدی می باشد. (دیدلی، ۲۰۱۷) در ادامه ویژگی ها فرایندی مرتبط با الگوهای حرکی بنیادی مهمی که در دوران کودکی اولیه ظاهر می شوند بررسی می شود علاوه بر این خلاصه ای از الگوهای حرکی و ویژگی ها رشدی هر مهارت و نیز نمونه هایی از مدل های توالی مؤلفه ای و قطعه ای آورده شده است. تمرکز بر الگوهای کامل جهت یادگیری اهداف باید مفید باشد. همچنین به منظور استراتژی های مناسب در آنالیز و یادگیری مهارت های حرکی بنیادی. پژوهش گراهام و همکارانش در سال (۲۰۱۳) را مشاهده کنید. بسیاری از این مباحث از کارهای اصلی و یکستروم گرفته شده است. همان طور که قبلاً اشاره شد دستیابی به تسلط بر مهارت های حرکی بنیادی تحت تأثیر چندین عامل است. از بین آنها عوامل محیطی تجربه و فرهنگی - اجتماعی (بوم شناختی نمو) و ویژگی ها خودسازمانی تقریباً در تمام حرکات داوطلبانه مشاهده می شود. دو عامل مؤثری که توجه محققان را به خود جلب کرده است ترکیب بدنی و شایستگی حرکی ادراک شده است. به طور خلاصه بیش از حد کوچک بودن

یا داشتن اضافه وزن مانع عملکرد حرکتی می شود. در این بخش ما بر فعالیت های حرکتی درشتی که نیاز به هماهنگی حرکتی دارند تمرکز می کنیم در پژوهشی که کودکان ۶ تا ۱۴ ساله را در برمی گیرد به طور واضح مشاهده می شود که ارتباط مثبتی بین توده بدنی (BMI) و هماهنگی حرکتی وجود دارد افرادی که BMI بالایی دارند در مقایسه با افرادی که در محدوده طبیعی از این نظر قرار دارند در سطح پایینی از عملکرد قرار دارند. این مطالعات افراد با وزن طبیعی و دارای اضافه وزن چاقی را در مهارت های حرکتی بنیادی با یکدیگر مقایسه کرده است عامل مؤثر دیگر شایستگی حرکتی ادراک شده - آگاهی ها و باور افراد در توانایی خودشان به منظور اجرای تکالیف حرکتی است. این اصطلاح در مقابل شایستگی حرکتی به عنوان توانایی واقعی شخص برای اجرای اعمال حرکتی مختلف تعریف شده است. شواهد نشان می دهد این دو ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند شایستگی حرکتی ادراک شده اساساً با استفاده از پرسشنامه مشکل از آیت های سطح اعتماد به نفس اندازه گیری می شود. یافته ها در پژوهش های کودکان نشان می دهد که شایستگی حرکتی مرتبط با شایستگی ادراک شده است. این مطالعات مهارت های حرکتی بنیادی کنترلشی و مهارت های جابجایی را مورد بررسی قرار دادند در یکی از این مطالعات ارتباط این مهارت ها با فعالیت های فیزیکی بررسی شد که با ادراک شده نبود و یا ارتباطی با فعالیت های فیزیکی نداشتند. با این حال به نظر می رسد ارتباط مثبتی بین شایستگی ادراک شده و فعالیت های بدنی نوجوانان وجود داشته باشد این یافته با این ایده که شایسته بودن و داشتن اعتماد به نفس در توانایی مهارت های حرکتی می تواند یک عامل مهمی در فعالیت بدنی مادام العمر باشد در یک راستا قرار دارد (جیلین و همکاران^۱، ۲۰۱۳). مداخله و تمرینات بدون در نظر گرفتن تناسب فردی و فقط با اتکا به تناسب رشدی باعث آموزش الگوی غلط شده و فرد را از مهارت های حرکتی محروم کرده و نقش مخربی دارد. بنابراین زمانی که تمرین با رویکرد صحیحی و اتکا به تناسب فردی بررسی و اعمال شود نقش پررنگ تری دارد. سنین پایه یعنی بین ۲ تا ۷ سالگی نقش مهمی در رشد حرکتی دارد بنابراین توجه به مداخله برای غنی سازی رشد مهارت های پایه در این سن ضروری می باشد (جیلین و همکاران، ۲۰۱۳)

۵- حرکت درشت و حرکت ظریف

واژه های حرکت درشت و حرکت ظریف عموماً برای طبقه بندی انواع حرکت ها استفاده می شود. لیکن آن ها می توانند رشد حرکت را نیز شرح دهند حرکات درشت عمدتاً توسط عضله های بزرگ یا گروهی از عضلات کنترل می شود. در تولید مجموعه ای از حرکات مثل راه رفتن دویدن و سسکه دویدن این عضلات لازمند، مانند عضلات فوقانی با این حرکات ها که عمدتاً تابعی از آن گروه های عضلانی بزرگ هستند، حرکات

درشت نامیده می شوند. حرکات ظریف عمدتاً توسط عضلات یا گروهی از عضلات کوچک کنترل می شوند. حرکات بسیاری که با دست ها انجام می شود حرکات ظریف هستند. زیرا عضلات کوچک انگشتان دست و ساعد دست باعث تولید حرکت انگشتان و دست می شود بنابراین حرکاتی مانند نقاشی کردن خیاطی کردن تحریر کردن یا نواختن موسیقی حرکات ظریف هستند (گابارد، ۲۰۱۶)

هرچند حرکات بطور فراوانی به عنوان درشت یا ظریف شناخته شده اند اما تعداد کمی از حرکات هستند که فقط به وسیله عضلات بزرگ یا تنها به وسیله عضلات کوچک کنترل می شوند. به عنوان مثال نوشتن یک حرکت ظریف می باشد اما در ایجاد این نوع حرکت مؤلفه های حرکتی درشت وجود دارد. عضلات بزرگ شانه برای قرار دادن بازو که خود حرکت ظریف تری دارد لازم می باشد. قبل از آنکه حرکت جزئی تر عضلات کوچکتر بتواند مؤثر باشد (پاین و ایساکس، ۲۰۱۱)

یکی دیگر از متغیرهای مهم در پژوهش حاضر انگیزش و ارتباط آن با سواد بدنی می باشد که در اینجا آن را تشریح خواهیم کرد.

و- انگیزش

انگیزش یک مفهوم وسیع است. این مفهوم چندین واژه دیگر را که توصیف کننده عوامل مؤثر در انرژی و هدایت رفتار ما است نظیر نیازها، علایق، ارزش ها، گرایش ها، اشتیاق ها و مشوق ها را در برمی گیرد. انگیزش از نظر لغوی اسم مصدر و به معنی ترغیب انگیزیدن و انگیزختن است ولی از دیدگاه صاحب نظران عبارت است از: حالت های درونی ارگانیسم که موجب هدایت رفتار او به سوی هدفی خاص می شود. انگیزش دلایل رفتار افراد را نشان می دهد و مشخص می کند که چرا آنها به روشی خاص رفتار می کنند. رفتار دارای انگیزه رفتاری همراه با انرژی جهت دار و دنباله دار است (سانتراک، ۱۳۸۵)

اصطلاح انگیزش را می توان به عنوان عامل نیرو دهنده هدایت کننده و نگهدارنده رفتار تعریف کرد. گنج و برلایر (۱۹۸۴)، انگیزش را به موتور و فرمان اتومبیل تشبیه کرده اند. سیفرت (۱۹۹۲) گفته است، انگیزش یک تمایل یا گرایش به عمل کردن به طریقی خاص است. او همچنین انگیزه را به صورت نیاز یا خواست ویژه ای که انگیزش را موجب می شود تعریف کرده است. فرانسوا (۱۹۹۷) انگیزه را علت و دلیل رفتار می داند. از لحاظ پرورشی انگیزش هم هدف است و هم وسیله از اینرو تمام برنامه های درسی که برای آنها فعالیت های حوزه عاطفی در نظر گرفته شده است دارای هدف های انگیزشی هستند. به عنوان وسیله انگیزش مانند آمادگی ذهنی با رفتارهای ورودی یک پیش نیاز یادگیری به حساب می آید و تأثیر آن بر یادگیری کاملاً آشکار است انگیزه

کلید انجام هرگونه فعالیت به شمار می‌روند و می‌توانند رفتارهای افراد را تحریک تقویت و هدایت کنند یا باعث کنترل و توقف آن شوند (قدرت نما و دیگران، ۱۳۹۰)

ز- انواع انگیزه

- انگیزش اولیه در مقابل انگیزش ثانویه انگیزش‌های اولیه عمدتاً با نیازهای اولیه زیستی مرتبط هستند مثل گرسنگی و تشنگی اما انگیزش ثانویه با نیازهایی در ارتباط هستند که چندان جنبه حیاتی و زیستی نداشته و با بقاء فرد مرتبط نیستند مثل نیاز به دوست داشته شدن (امامی و همکاران، ۱۳۹۲)

- انگیزش درونی: در مقابل انگیزش بیرونی انگیزش درونی به مواردی اطلاق می‌شود که پاداش مورد انتظار فرد در قبال رفتاری معین یک منبع درونی است. یعنی فرد جهت رسیدن به تقویت‌های درونی عمل ویژه‌ای را انجام می‌دهد هرچند این عوامل درونی با عوامل بیرونی همخوانی داشته باشند یا نداشته باشند. و حتی موجب تنبیه فرد شوند انگیزش درونی زمانی معنی پیدا می‌کند منبع تقویت‌کننده رفتار یا منبع پاداش‌دهنده یک عامل بیرونی است. به عبارتی فرد برای رسیدن به یک حالت یا شرایط معین بیرونی رفتاری را انجام می‌دهند (امامی و همکاران، ۱۳۹۲)

- انگیزش اجتماعی آن دسته از انگیزه‌هایی را شامل می‌شوند که با محرک اجتماعی ارتباط بیشتری می‌یابند و زمانی معنی پیدا می‌کنند که فرد و رفتارهای او را درون اجتماعی که در آن زندگی می‌کند موردبررسی قرار دهیم. ازجمله این انگیزه‌ها انگیزه پیوند جوئی انگیزه قدرت انگیزه مقام‌جویی را می‌توان نام برد (وایتبرگ و گولد، ۲۰۱۱)

- انگیزه پیشرفت: انگیزه پیشرفت انگیزه‌ای درونی است در فرد برای به پایان رساندن موفقیت‌آمیز یک تکلیف، رسیدن به یک هدف یا دستیابی به درجه معینی از شایستگی در یک کار افراد معمولاً از لحاظ میزان انگیزش پیشرفت متفاوت از یکدیگر هستند. افراد دارای انگیزه پیشرفت بالا در حوزه‌ای که انتخاب می‌کنند مثلاً تحصیل، شغل موفقیت‌فراینده‌ای از خود نشان می‌دهند. انگیزه پیشرفت نیز با توجه به اینکه در آن تمایلات زیستی تسلط کارایی با ارزش‌های آموخته درهم آمیخته‌اند انگیزه‌ای پیچیده به شمار می‌رود (وایتبرگ و گولد، ۲۰۱۱)

انگیزش پیچیده: انگیزه‌های پیچیده انگیزه‌هایی هستند که از دو عامل اصلی تشکیل شده‌اند (۱) سائق‌های ذاتی و زیستی و (۲) سائق‌های آموخته به عبارتی در این نوع از انگیزش تأثیر عوامل مختلفی چون زیستی اجتماعی و محیطی دیده می‌شود مانند میل جنسی انگیزه پیشرفت پیوند جوئی خود مختاری، تسلط پرخاشگری را نیز می‌توان در زمره انگیزه‌های پیچیده قرار داد مفهوم انگیزه‌های پیچیده به ما می‌آموزد. که نباید تبیین‌هایمان را در

زمینه رفتار انسانی بیش از حد ساده بگیریم در زمینه انگیزش چند نظریه مطرح شده است که به شرح زیر می باشد.

ح- نظریه های مرتبط با انگیزش

نظریه سلسله مراتبی انگیزه ها: برخی نظریه پردازان نظیر مزلو و باک انگیزه های انسان را به صورت سلسله مراتبی ارائه کرده اند. مزلو انگیزه های انسان را در پنج طبقه اصلی انگیزه های نیازهای فیزیولوژیک نیازهای ایمنی نیاز به تعلق پذیری نیاز به احترام و نیاز به خود شکوفایی قرار داد در حالی که پاک آنها در پنج طبقه به گونه ای دیگر شامل گرایز سابقه ای نخستین سابقه ای اکسپاتی هیجان ها و انگیزش شایستگی طبقه بندی می کند. فایده چنین دیدگاهی در این است که به افراد اجازه می دهد تا انگیزه های بسیار متفاوت انسان را در یک شبکه واحد منسجم مربوط به هم طبقه بندی کند (زارعکار، ۱۳۹۴)

۱- **نظریه تعیین هدف:** اگر هدف های خاص تعیین شوند بازدهی بسیار بیشتر خواهد بود اگر عواملی چون توانایی و قبول تأمین هدف ثابت نگه داشته شوند در آن صورت می توان گفت که هر قدر هدف ها مشکل تر باشند عملکردها در سطحی عالی تر خواهند بود ولی این موضوع هم امری منطقی است که هر قدر هدف ها ساده تر باشند با احتمال بیشتری پذیرفته می شوند اما اگر یکی از کارکنان کار سخت و مشکلی را پذیرفت، تقریباً آنچه از دستش برمی آید انجام می دهد تا به هدف مذکور برسد (زارعکار، ۱۳۹۴)

۲- **نظریه انگیزش پیشرفت:** به نظر موری نیاز به پیشرفت عبارتست از میل به از میان برداشتن یا غلبه یافتن بر موانع کار به کار انداختن نیرو و تلاش برای انجام دادن کار به صورت قابل قبول انگیزش پیشرفت خواست انجام مهارت ها و تسلط بر آنها است. انگیزش پیشرفت گرایشی است برای پیشی گرفتن بر دیگران پیشرفت با توجه به ملاک های مشخص و تلاش جهت کسب موفقیت انسان ها از نظر ویژگی شخصیتی انگیزش پیشرفت باهم متفاوت اند و بر اساس آن می توان رفتارهای خاصی را پیش بینی کرد انگیزش پیشرفت بنا بر تعریف رویترز (۱۹۹۳) عبارت است از سابقه برای پیشی گرفتن بر دیگران دستیابی به پیشرفت با توجه به ملاک های مشخص و تلاش جهت کسب موفقیت کسی که دارای انگیزش پیشرفت است تمایل دارد که کارش را به خوبی انجام دهد و به صورت خودجوش به ارزیابی عملکرد خود پردازد رفتارهای پیشرفت گرای افراد نشانه هایی از انگیزش پیشرفت آنان به دست می دهد انگیزش پیشرفت یک مفهوم چندوجهی است که به عنوان رقابت برای رسیدن به معیار برتری با خواست افراد برای در نظر گرفتن اهدافی برای خود و تحقق بخشیدن به آنها تعریف می شود (زارعکار، ۱۳۹۴)

ی- نقش انگیزش در فعالیت‌های بدنی

نیازی به تأکید بر نقش و اهمیت موضوع انگیزش در ورزش نیست پیچیدگی این موضوع بر اکثر افراد آشکار است. بگرنجی آن تا حدی است که تعداد زیادی از مربیان اعتقاد دارند که انگیزش موضوعی نا شناختی است و اگر هم شناختی باشد برانگیختن دیگران غیرممکن است افرادی که در مورد انگیزش صحبت کرده و یا مطالبی نوشته‌اند، به انگیزه‌های درونی و بیرونی نیز اشاره نموده‌اند. آن‌ها می‌گویند انگیزه‌های درونی از درون فرد سرچشمه می‌گیرند و منشاء انگیزه‌های بیرونی، محیط پیرامون فرد است. کسانی که محرکشان نیروی انگیزشی درونی است از یک کشش درونی جهت رشد و کسب قابلیت‌ها و از خودسازمانی در راه رسیدن به یک هدف یا تحقق یک امر خارجی و یا نیل به موفقیت برخوردارند. کیفیات میزان توانایی‌های شخصی خودسازمانی کسب مهارت در کار و نیل به موفقیت اهدافی هستند که به وسیله انسان‌های درون انگیزه تعقیب می‌شوند و دستیابی به این اهداف همانا پاداش آن‌هاست در ورزش نیز افرادی که به خاطر علاقه درونی به فعالیت ورزشی می‌پردازند جزو این دسته از افراد هستند آنها برای ارضاء تمایل و احساس غرور درونی ورزش می‌کنند. این تمایل آنها را به صرف بیشترین میزان تلاش و تکاپو، حتی در شرایط فقدان مشوقین تماشاچیان و ارزشیایان یا تحلیل گران ورزشی وامی‌دارد انگیزش خارجی یا بیرونی همان‌طور که ذکر شد در جریان تقویت‌های مثبت یا منفی که فرد از طرف منابع بیرونی دریافت می‌کند. شکل می‌گیرد. تقویت استفاده از محرک‌هایی است که وجود یا عدم وجود آنها امکان وقوع رفتار را افزایش یا کاهش می‌دهد. تقویت‌کننده‌ها یا محسوس‌اند و یا غیر محسوس وقتی تقویت‌کننده‌ها دریافت شوند به عنوان پاداش‌های خارجی شناخته می‌شوند به احتمال زیاد ورزشکاران به منظور دریافت هر دو نوع پاداش درونی و بیرونی به ورزش می‌پردازند میزان اهمیتی که هر ورزشکار به یکی از این دو عامل می‌دهد. متفاوت است. این تفاوت‌های فردی را مربی باید به ورزشکاران بشناسد (مظفری و همکاران، ۱۳۸۹)

بخش چهارم: پیشینه پژوهش

الف- پژوهش‌های داخل کشور

شعبانی بهار (۱۳۹۰) بازی به مجموعه فعالیت‌های اختیاری که انسان‌ها به منظور ارضای تمایلات درونی و با شادی و نشاط باهدف سرگرم شدن به صورت فردی و گروهی انجام می‌دهد درحالی‌که بازی ورزش انجام اعمال و فعالیت‌های جسمانی از قبل طراحی شده در قالب چهارچوب قوانین و مقررات خاص متناسب با ویژگی‌ها سنی جنسی و توانایی استفاده کنندگان آن می‌باشد. بازی‌های ورزشی با اهداف تربیتی سعی در

تقویت جسمانی و روحانی انسان ها برای انجام زندگی بهتر دارند که در گذشته توسط اقوام مختلف برای تربیت و آموزش کودکان و نوجوانان مورد استفاده آموزشی قرار می گرفته است.

مادوانی و مختاری دینانی (۱۳۹۱) به بررسی تأثیر آموزش بر مهارت های حرکتی پایه پسران و دختران شش ساله تهران و مقایسه آن با هنجار موجود پرداختند. نتایج نشان داد که در مهارت های ظریف و درشت اثر اصلی دو عامل جنسیت و نوع آموزش معنادار بود؛ به طوری که در مهارت های ظریف دختران نسبت به پسران و آموزش دیده ها نسبت به آموزش ندیده ها و در مهارت های درشت پسران نسبت به دختران و آموزش دیده ها نسبت به آموزش ندیده ها برتری معناداری داشتند.

ولدی و حمیدی (۱۳۹۷) سطح سواد بدنی دانش آموزان ۸ تا ۱۲ سال شهر تهران مورد بررسی قرار گرفت که نشان داده شد کودکان از سطح سواد بدنی قابل قبولی برخوردار نیستند و از داشتن سبک زندگی سالم و فعال به دورند. هم چنین با مقایسه بین دو گروه پسران و دختران مشاهده شد که پسران از سطح سواد بدنی بالاتری نسبت به دختران به خصوص در سنین بالاتر در این دوره سنی قرار داشتند.

شیخ و همکاران (۲۰۱۱) به بررسی فعالیت های حرکتی انتخابی بر رشد حرکات بنیادی در پسران و دختران پنج و شش ساله شهر تهران پرداختند. نتایج نشان داد که برنامه های حرکتی انتخابی تأثیر معناداری بر تعادل پویا، سرعت حرکت و قدرت هر دو جنس و هماهنگی پسران داشت آنان چنین نتیجه گیری کردند که فعالیت های حرکتی انتخابی تأثیر معناداری بر رشد حرکات بنیادی دارند.

ب- پژوهش های خارج کشور

شیهان و کنز^۱ (۲۰۱۰) به نقش و اهمیت تدریس سواد بدنی در مدارس ابتدایی به دلیل وجود خلأ مربی حرفه ای تربیت بدنی اشاره دارند پدیده ی بین المللی سواد بدنی و ماهیت کل نگر آن شیوه جدیدی از تفکر در متخصصان حرفه ای در زمینه حرکت شناسی القا کرده است؛ مفهومی که آنها را ترغیب کرده است که به عملکرد فعلی خود در فعالیت های بدنی بپردازند.

مک کین^۲ (۲۰۱۴) به اهمیت سواد بدنی در کودکان اشاره می کند و سطوح پایین سواد بدنی را با چاقی بزرگسالی بی تحرک و افزایش ناراحتی حین انجام ورزش مرتبط می داند. یافته ها حاکی از آن بود که میانگین زمان روزانه صرف شده در فعالیت بدنی کمتر از فعالیت های کم تحرک بود هیچ ارتباطی بین BMI و ۷

^۱ Sheehan, Katz

^۲ McKean

حرکت پایه وجود نداشت و کودکانی که ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز داشتند در هر دو ارزیابی بهتر عمل کردند.

مک کالوم^۱ و همکارانش (۲۰۱۵) به بررسی تأثیر یک برنامه تفریحی طولانی مدت با ساختار سواد بدنی بر مهارت حرکتی^۲ دانش آموزان مهدکودک پرداختند نتایج حاکی از آن بود که برنامه پیشنهادی می تواند در هر دو بخش تفریحی و آموزشی به تسلط مهارت حرکتی کمک کند همچنین توصیه شده برنامه های حرکتی در آینده بیشتر بر مهارت کنترلشی در دختران و مهارت های جابجایی در پسران متمرکز شود.

مک کالوم و شیهان^۳ (۲۰۱۵) سواد بدنی کودکان ۸ تا ۱۲ سال کلگری آلبرتا را با ابزار اندازه گیری CAPL ارزیابی می کنند. یافته ها تفسیر نمرات چهار حوزه را بدین ترتیب اعمال داشت ۶۶ افراد در حوزه شایستگی جسمانی ۵۷ درصد افراد در حوزه انگیزش و اعتماد به نفس ۳۸ افراد در حوزه دانش و درک و ۵۹ افراد نیز در حوزه رفتار روزانه در رده پیشرفت قرار داشتند. هم چنین به طور کلی از کودکان در این نمونه در رده پیشرفت^۴ سواد بدنی قرار گرفتند. نتایج نشان داد.

لیزت و همکارانش^۵ (۲۰۱۶) در مطالعه ای مقطعی به بررسی همبستگی های جدید سواد بدنی در ۲۲۳ کودک ۹ تا ۱۱ سال شهر اتاوا در کانادا پرداختند. یافته ها حاکی از ارتباط معنی دار نمره کل پایین تر PL با حضور کمتر از یک ساعت در خارج از منزل در آخر هفته و هم چنین با حالت غیر فعال حمل و نقل استفاده از تاکسی یا اتوبوس برای رفتن به مدرسه بود برای ارزیابی اینکه آیا افزایش PL باعث تسهیل حضور در فضای بیرون از خانه و حمل و نقل فعال خواهد شد، یا اینکه آیا زمان بیشتر در فضای باز و استفاده از حمل و نقل فعال، راه های بالقوه برای بهبود PL کودکان است به مطالعات طولی لازم است.

چن و لئو^۶ (۲۰۱۶) در یک مطالعه کنفرانسی به ارزیابی و کاربرد سواد بدنی کانادایی در کشور چین پرداخت. ابتدا ادبیاتی جامع در مورد توسعه CAPL و ارزیابی انجام شد. ۲۵ مقاله از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۵ شامل ۱۰ مقاله انگلیسی در مورد CAPL و ۱۵ مقاله چینی و عبارات سواد بدنی و ارزیابی با اندازه گیری یا روش در انتشارات انگلیسی و چینی مورد بررسی قرار گرفت. به طور کلی پروتکل های ارزیابی چینی شواهد علمی قوی در رابطه با روایی CAPL نشان ندادند و توسعه پروتکل ارزیابی چینی به طور کلی در سطح نسبتاً کم بوده است.

^۱ Kyle McCullum, Larry Katz, Dwayne Sheehan, Nadine Van Wyk

^۲ Motor Proficiency

^۳ McCallum, Sheehan

^۴ Progressing

^۵ Lizotte, Larouche, LeBlanc, Longmuir, Tremblay, Chaput,

^۶ CHEN, Liu

فرانسیس و همکارانش^۱ (۲۰۱۶) در تفسیر ارزیابی سواد بدنی کانادایی به توسعه مدل ظرفیت سلامتی و سبک زندگی فعال کودکان^۲ از طریق سه مرحله فرایند دلفی^۳ پرداختند. نتایج نشان داد مدل اصلاح شده CAPL حوزه های همپوشانی صلاحیت بدنی، انگیزه و دانش، شامل رفتارهای روزمره برای نظارت بر سواد بدنی کودکان ۸ تا ۱۲ سال مناسب است و حوزه های اندازه گیری شده عینی رفتار روزانه، صلاحیت بدنی از اهمیت نسبی بالاتری برخوردار هستند نیاز است مجدداً تفسیر نتایج CAPL باید با دسترسی بیشتر داده ها ارزیابی شود.

الان تورنیچ و کوت^۴ (۲۰۱۷) دو رویکرد مربوط به سواد بدنی از طریق لنزهای رشد جوانی مثبت مورد ارزیابی ارزیابی قرار داد؛ ادغام رویکرد جامع که مارگارت وایتهد توسعه سواد بدنی را به عنوان یک سفر منحصر به فرد برای هر فرد در نظر می گیرد با رویکرد مبتنی بر عملکرد که به طور عمده با تسلط بر مهارت های حرکتی بنیادی و مهارت های ورزشی در جوانان سروکار دارد پتانسیل قابل توجهی برای کسب تجارب با کیفیت و توسعه بلندمدت در ورزش جوانان فراهم می کند.

نیستروم و همکارانش^۵ (۲۰۱۸) ارتباط بین حوزه های سواد بدنی با وضعیت وزن در کودکان ۸-۱۲ ساله کانادایی را بررسی کردند. یافته ها نشان دادند در هر چهار حوزه و همچنین سواد بدنی کلی کودکان با وزن سالم نمرات بالاتری نسبت به همسالان خود که دارای اضافه وزن و چاقی بودند داشتند. به عبارتی همه حوزه های CAPL صرف نظر از وضعیت وزن با یکدیگر ارتباط مثبت دارند. هم چنین ضرایب همبستگی بین حوزه های شایستگی جسمانی و رفتار روزانه و نیز بین حوزه های شایستگی جسمانی و دانش و درک به طور کلی در کودکان با وزن سالم، قوی تر بود.

لاو و همکارانش^۶ (۲۰۱۸) به بررسی ارتباط بین آموزش معلمان دوره ابتدایی و سواد بدنی در بین دانش آموزان دانش آموزان ۸ تا ۱۲ سال کانادایی که به تعداد ۴۱۸۹ نفر از ۶ استان مورد ارزیابی CAPL قرار گرفتند. پرداختند. نتایج ارتباطات بین اندازه گیری های مؤلفه های سواد بدنی و آموزش معلمان را معنی دار نشان نداد. در حالی که فرضیه می شود آموزش معلمان برای کمک به رشد سواد بدنی در دانش آموزان دبستانی تأثیر زیادی دارد.

^۱ Francis, Longmuir, Boyer, Andersen, Barnes, Boiarskaia, Cairney, Faigenbaum, Faulkner, Hands

^۲ Model of Children's Capacity for a Healthy

^۳ Delphi process

^۴ Allan, Turnnidge, J Côté

^۵ Nystrom, Barnes, Tremblay

^۶ Law, Bruner, Benson, Anderson, Gregg, Hall, Lane, MacDonald, Saunders, Sheehan

لانگمیر و همکارانش^۱ (۲۰۱۸) به توصیف ارزیابی سواد بدنی کانادایی چاپ دوم در بین کودکان ۸ تا ۱۲ سال می‌پرداختند. داده‌ها از نمونه ۱۰۰۳۴ نفری (۵۰۰۱ در ۷ استان کانادا) جمع‌آوری شدند. ۲-CAPL-یک ارزیابی جامع از همه جنبه‌های سواد بدنی کودک است که در تعریف پذیرفته‌شده بین‌المللی منعکس شده است. ارزیابی کامل ۲-CAPL شامل سه پروتکل شایستگی جسمانی دو پروتکل رفتار روزانه و تکمیل پرسشنامه ۲۲ پاسخی است. این ارزیابی حداکثر انعطاف‌پذیری را نشان می‌دهد و علاوه بر ارائه‌ی تصویری جامع از سواد بدنی کودک امکان بررسی جنبه یا جنبه‌های خاصی از سواد بدنی را دارد.

در مطالعه لانگمیر و همکارانش^۲ (۲۰۱۸) به تدوین و ارزیابی یک ارزیابی استاندارد از دانش و درک سواد بدنی برای کودکان کانادایی در کلاس‌های چهارم تا ششم پرداختند. نتایج نشان داد نمرات حوزه دانش با افزایش سن ارتباط معنی‌دار داشت اما با جنسیت ارتباطی نداشت.

لانگمیر و همکارانش^۳ (۲۰۱۸) به روایی ارزیابی سواد بدنی کانادایی در کودکان ۸ تا ۱۲ ساله پرداختند. روایی CAPL از طریق سه تجزیه و تحلیل که از داده‌های مقطعی به‌دست‌آمده از طریق مدارس محلی در شرق انتاریو کانادا استفاده شد بر روی ۹۶۳ کودک (۵۵) دختر انجام شد و نمرات کل و حوزه‌های CAPL با استفاده از مدل‌های رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت نمرات خام حوزه‌ها از الگوهای مورد انتظار برای سن و جنس پیروی کردند و شواهد در مورد اعتبار آنها ارائه دادند که نشان داد CAPL برای استفاده در این محدوده سنی مناسب است و ارزیابی کاملی از مشارکت در فعالیت‌های بدنی، شایستگی جسمانی، انگیزش و اعتماد به نفس و دانش و درک در این بازه سنی ارائه می‌دهد.

کایرنی و همکارانش^۴ در مطالعه‌ای (۲۰۱۸) به آزمایش و بررسی یک ابزار سواد بدنی برای کودکان سنین اولیه و قبل دبستان پرداختند در این تحقیق ۷۸ کودک ۱۹ تا ۴۹ ماهه از ۵ مرکز مراقبت از کودک در همیلتون انتاریو انتخاب شدند. دو مربی کودک Pre-PLAY^۵ را در دو زمان اعتباریابی کردند. نتایج نشان داد که-Pre-PLAY به مهارت‌های حرکتی درشت و پیش‌بینی فعالیت بدنی برای دختران مربوط می‌شود اما در پسران ضریب اطمینان ضعیفی را نشان داد با این حال نتایج حمایت اولیه از ابزار Pre-PLAY را به عنوان معیار سواد بدنی در سال‌های اولیه زندگی نشان می‌دهد.

^۱ Longmuir, Gunnell, Barnes, Belanger, Leduc, Woodruff, Tremblay

^۲ Longmuir, Woodruff, Boyer, Lloyd, Tremblay

^۳ Longmuir, Boyer, Lloyd, Yang, Boiarskaia, Zhu, Tremblay

^۴ Cairney, Clark, James, Mitchell, Dudley, Kriellaars

^۵ Preschool Physical Literacy Assessment

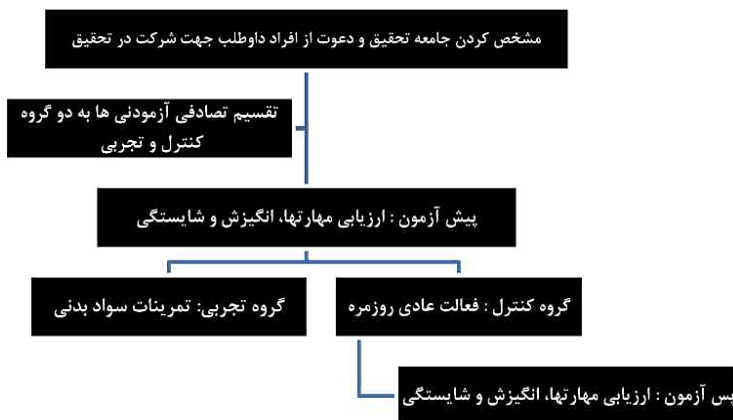
کونین بلانگر و همکارانش^۱ (۲۰۱۸) در یک مطالعه مقطعی به بررسی رابطه بین نمرات سواد بدنی با دستورالعمل های فعالیت بدنی و رفتارهای بی تحرک ۲۹۶۵ دانش آموز ۸ تا ۱۲ سال از ده شهر کانادا پرداختند... شرکت کنندگانی که دستورالعمل های فعالیت بدنی را انجام دادند نمرات بالاتری در حوزه های شایستگی جسمانی و انگیزه و اعتماد به نفس نسبت به کسانی که هیچ گونه دستورالعملی نداشتند کسب کردند. یافته ها نشان دهنده ارتباط مهم و مثبت بین سطح سواد بدنی و پیروی از دستورالعمل های فعالیت بدنی در برابر رفتارهای بی تحرک است

داتیل و همکارانش^۲ (۲۰۱۸) به بررسی تأثیر اثر سن نسبی (RAE) بر نمرات کودکان حاصل از ارزیابی سواد بدنی کانادایی پرداختند. در این تحقیق ۸۲۳۳ کودک ۸ تا ۱۲ ساله دختر و پسر ۴۹,۸ درصد پسر از ۷ استان کانادا مورد ارزیابی CAPL قرار گرفتند و در مجموع نتایج نشان داد که سوگیری RAE با توجه به نمرات هر حوزه و نمرات کلی CAPL در این نمونه بزرگ از کودکان، عمدتاً ناچیز است.

بخش پنجم: نوع تحقیق

تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر نحوه جمع آوری داده ها نیمه تجربی می باشد.

طرح تحقیق: تحقیق با روند پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه با مداخله تمرینی و بدون مداخله تمرینی اجرا شد. روش اجرای طرح تحقیق در شکل ۱- آمده است.



نمودار ۱-۳ روش اجرای کلی طرح تحقیق

^۱ Kevin Belanger, Joel D.Barnes, Patricia E.Longmuir, Kristal D.Anderson, Brenda Bruner, Jennifer L.

^۲ Dutil, Tremblay, Longmuir, Barnes, Belanger, Chaput,

جامعه مورد پژوهش: جامعه تحقیق مورد نظر را کودکان ۶ سال دختر و پسر مدارس ابتدایی شهرستان بهشهر در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ تشکیل دادند.

- نمونه و روش نمونه‌گیری: نمونه آماری شامل ۲۰ نفر دانش‌آموزان در مدارس ابتدایی شهر بهشهر بودند که به‌صورت در دسترس و هدفمند انتخاب شده و پس از تأیید داشتن معیارهای ورود به مطالعه در تحقیق شرکت کردند. هیچ‌یک از شرکت‌کنندگان آشنایی قبلی با این تکلیف و تکالیف مشابه داشت و فرم رضایت‌نامه‌ای را که شامل اطلاعاتی در خصوص هدف کلی و شیوه اجرای تحقیق از نظر نوع تکلیف آزمایشی مدت‌زمان آن و همچنین موارد درخواستی محقق خواهد بود تکمیل می‌کنند.

- ابزار اندازه‌گیری یا روش‌های عملی جمع‌آوری داده‌ها: انگیزش: برای سنجش انگیزش حرکتی از پرسش‌نامه انگیزش حرکتی ۱- استفاده شد. این پرسش‌نامه جهت طراحی و روان‌سنجی پرسش‌نامه انگیزش حرکتی در کودکان ۳ الی ۶ ساله بود. این پرسش‌نامه با استفاده از روش چهار مرحله‌ای والترا انجام شده است. ویژگی‌ها روان‌سنجی پرسش‌نامه نیز با بهره‌گیری از روایی صوری روایی محتوا روایی سازه و همسانی درونی مورد بررسی قرار گرفته است. در بررسی این مراحل ۵۸۰ نفر از والدین و کودکان ۳ الی ۶ ساله آنها به‌صورت تصادفی خوشه‌ای از مراکز مهد کودک و پیش‌دبستانی شهر ارومیه انتخاب و در مطالعه شرکت داده شدند. ۴۰ گویه پرسش‌نامه بر اساس مروری بر مطالعات منطبق با نظریه‌های انگیزشی استخراج گردید. پس از تعیین روایی صوری و محتوا به‌صورت کمی و کیفی تمام عبارات پرسش‌نامه (۴۰) گویه برای ارزیابی در مراحل بعدی حفظ شدند، اما نتیجه تحلیل عاملی اکتشافی تعداد گویه‌های پرسش‌نامه را به ۳۴ عبارت کاهش و آنها را در قالب چهار عامل فعالیت اکتشاف انگیزش و سازگاری دسته‌بندی نمود. این چهار عامل در مجموع ۶۴/۲۶ درصد از واریانس کل آزمون را تبیین نمود محاسبه ضریب آلفای کرونباخ مؤید همسانی درونی بالای پرسش‌نامه (۰/۸۴) بود.

مهارت‌های حرکتی: بسیاری از کودکانی که ظاهر طبیعی دارند رشد جسمی و ذهنی آنها بهنجار است ولی عملکردهای حرکتی آنها در مقایسه با همسالان ضعیف‌تر است و در فراگیری مهارت‌های معمولی زندگی مشکل دارند. اختلال هماهنگی رشدی (DCD) عبارتی است که در چهارمین ویراست تجدیدنظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی (DSM-IV-TR) برای توصیف این دسته از کودکان پیشنهاد شده است. معیارهای تشخیصی این اختلال عبارت است از الف هماهنگی حرکتی این دسته از کودکان به‌طور مشخص نسبت به سن و توانایی هوشی آنها پایین‌تر است (ب) این مشکلات هماهنگی اثرات منفی مشخصی بر پیشرفت تحصیلی و فعالیت‌های روزمره زندگی آنها می‌گذارد و (ج) این اختلال به سبب بروز

وضعیت پزشکی خاص یا اختلال های رشدی گسترده نیست (صالحی و همکاران، ۱۳۹۱)

پرسشنامه مشاهده حرکتی برای آموزگاران (PMOQ-T) از ۱۸ گویه و ۲ خرده مقیاس عملکرد حرکتی عمومی (۱۴ سؤال) و نوشتن (۴ سؤال) تشکیل شده است که به منظور ارزیابی عملکرد حرکتی درشت و ظریف کودکان سنین ۵ تا ۱۱ سال در اجرای فعالیت های روزمره و انجام تکالیف مدرسه بکار می رود.

الف- روش اجرای پژوهش

در ابتدا جهت اجرای تحقیق با والدین کودکان مذاکراتی انجام شد و پس از توضیح اهداف رضایت آنها مبنی بر همکاری در طول مدت پژوهش جلب شد برای ورود به این پژوهش آزمودنی ها باید شامل دانش آموزانی با نمره زیر ۲۵ در آزمون الریخ ۲- کسب می کردند که از طریق چک لیست مهارت های حرکتی درشت مشخص شد برای ارزشیابی در این آزمون می توان گفت به دست آوردن میانگین نمره ۲۵ یا پایین تر بر وجود تأخیر حرکتی دلالت دارد. بعد از آنکه آزمودنی های موردنظر شناسایی شدند، در غالب تلگرام فیلم و توضیحات بازی های سواد بدنی در اختیار والدین برای پیاده سازی روی کودکان قرار گرفت. باید متذکر شد که قبل از شروع مداخله پیش آزمون انگیزش شایستگی حرکتی و مهارت های حرکتی درشت توسط آزمون های مذکور فوق بعمل آمد که در آن آزمون دوبار تکرار شد و برای نمره دهی مهارت فیلم های تهیه و با استفاده از چک لیست آزمون با استفاده از نرم افزار مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت. بر اساس نمره پیش آزمون و سطح رشدی، سن وزن نمره حرکتی درشت کودک سابقه بازی های کودکان در دو گروه همگن شدند. در گروه تمرین بازی های سواد بدنی که برگرفته از کتاب گاردنر است که توسط انتشارات هیومن کینتیک چاپ شده مورد استفاده قرار گرفت بازی های این کتاب ترجمه و طراحی آنها برای استفاده صورت گرفته است. اساس این بازی ها سواد بدنی می باشد که رویکردی ادراکی حرکتی دارد و با شدت متوسط که دارای بازی های سبک مشخصی بوده را انجام دادند. در طرف دیگر گروه کنترل قرار خواهد داشت که هیچ تمرینی نخواهند داشت و زندگی روزمره خود را داشت بازی های سواد بدنی توسط والدین در ۶ هفته که هر هفته شامل ۲ جلسه و در مجموع ۱۲ جلسه بود اجرا شد. هر جلسه برای گروه بازی های سواد بدنی ۴۵ دقیقه خواهد بود که شامل ۵ تا ۱۰ دقیقه گرم کردن ۳۰ دقیقه تمرینات تناوبی متناسب با سن و ویژگی ها کودکان و در آخر ۵ دقیقه سرد کردن بود. در آخر از شرکت کنندگان پس آزمون گرفته شد و داده های به دست آمده توسط نرم افزار Spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. تحقیق با روند پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه با مداخله تمرینی و بدون مداخله تمرینی اجرا شد. روش اجرای طرح تحقیق در نمودار ۱ آمده است.

ب- روش تحلیل یافته‌ها

برای توصیف ویژگی‌ها ییوگرافی دموگرافیک شرکت‌کننده‌ها و داده‌های حاصل از آزمون از آماره‌های میانگین و انحراف معیار و به‌منظور بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگرووف - اسمیرنوف (K-S) استفاده شد. همچنین برای آزمون فرضیه‌های آماری از آزمون تی همبسته و آنالیز واریانس یک‌راهه استفاده گردید.

بخش ششم: یافته‌های توصیفی

در این قسمت ابتدا شاخص‌های مربوط به گرایش‌های مرکزی و سپس شاخص‌های مربوط به پراکندگی ارائه می‌گردد.

الف - شاخص‌های گرایش مرکزی ب- توصیف متغیرهای دموگرافیک تحقیق

در این قسمت آماره‌های توصیفی متغیرهای دموگرافیک تحقیق شامل سن قد و وزن آزمودنی‌ها ارائه (Error! Reference source not found. شده است.

جدول ۱- آمار توصیفی متغیرهای دموگرافیک تحقیق

متغیرها	تعداد	بیشترین	کمترین	میانگین و انحراف معیار
سن (سال)	۲۰	۶	A	10 ± 1
قد (متر)	۲۰	۱۵۳	۱۴۶	$130/3 \pm 5$
وزن (کیلوگرم)	۲۰	۲۳	۳۷	$130/3 \pm 1/5$

ب- توصیف مهارت‌های حرکتی درشت

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار مهارت‌های حرکتی درشت جابجایی و کنترل در دو گروه تجربی و کنترل را قبل و بعد از مداخله نشان می‌دهد با توجه به جدول مذکور مشخص می‌گردد که نمرات مهارت‌های حرکتی جابجایی و کنترل در آزمودنی‌هایی که مداخله دریافت کرده بودند به‌طور محسوسی افزایش یافته است. این درحالی که است که این نمرات برای گروه کنترل تفاوت محسوسی را نشان نمی‌دهد.

جدول ۲- توصیف ابعاد متغیر مهارت حرکتی درشت

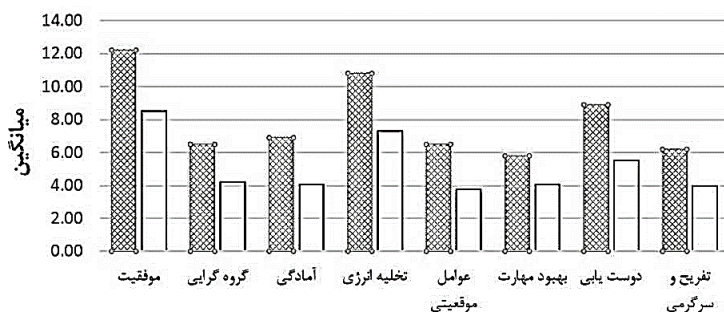
متغیر	مرحله	نمرینات تناوبی (۱۱۰)		کنترل (۱۱۰)	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
مهارت جابجایی	قبل از مداخله	۱۶/۱۵	۹/۲۳	۱۷/۱۲	۱۰/۸۳
	بعد از مداخله	۳۰/۲۰	۹/۳۲	۱۷/۴۳	۱۰/۲۷
مهارت کنترلی	قبل از مداخله	۳۵:۱۴	۸/۳۴	۱۸/۱۱	۹/۳۲
	بعد از مداخله	۲۶/۷۰	۹/۵۴	۱۷/۱۳	۹/۷۶/۹

جدول ۳ شاخصهای گرایش مرکزی را برای مهارت‌های حرکتی درشت نشان می‌دهد.

جدول ۳- شاخص های گرایش مرکزی برای مؤلفه های انگیزش

مقیاس معیار میانگین	میانگین	فراوانی آزمودنی ها	متغیرها		انگیزش
			آزمایش	موفقیت پیشرفت	
۰/۵۹	۱۲/۲۰	۱۰	آزمایش	موفقیت پیشرفت	
۸/۴۰	۸/۵۰	۱۰	کنترل	موفقیت پیشرفت	
۰/۵۶	۱۰/۳۵	۲۰	کل	موفقیت پیشرفت	
۰/۳۴	۶/۵۰	۱۰	آزمایش	گروه گرایی	
۰/۲۵	۴/۲۰	۱۰	کنترل	گروه گرایی	
۰/۳۳	۵/۳۵	۲۰	کل	گروه گرایی	
۰/۲۵	۶۰/۹۰	۱۰	آزمایش	آمادگی	
۰/۱۸	۴/۱۰	۱۰	کنترل	آمادگی	
۰/۳۷	۵/۵۰	۲۰	کل	آمادگی	
۰/۶۱	۱۰/۸۰	۱۰	آزمایش	تخلیه انرژی	
۰/۳۴	۷/۳۰	۱۰	کنترل	تخلیه انرژی	
۰/۵۳	۹/۰۵	۳۰	کل	تخلیه انرژی	
۰/۳۷	۶/۵۰	۱۰	آزمایش	عوامل موقعیتی	
۰/۲۵	۳/۸۰	۱۰۰	کنترل	عوامل موقعیتی	
۰/۳۸	۵/۱۵	۳۰	کل	عوامل موقعیتی	
۰/۲۹	۵/۸۰	۱۰	آزمایش	بهبود مهارت	
۰/۲۸	۴/۱۰	۱۰	کنترل	بهبود مهارت	
۰/۲۸	۴/۹۵	۲۰	کل	بهبود مهارت	
۰/۴۳	۸/۹۰	۱۰	آزمایش	دوست یابی	
۰/۲۷	۵/۵۰	۱۰	کنترل	دوست یابی	
۰/۴۶	۷/۲۰	۲۰	کل	دوست یابی	
۰/۳۳	۶/۲۰	۱۰	آزمایش	تفریح و سرگرمی	
۰/۲۶	۴/۰۰	۱۰	کنترل	تفریح و سرگرمی	
۰/۳۲	۵/۱۰	۲۰	کل	تفریح و سرگرمی	

جدول ۲- شاخص های گرایش مرکزی را برای مؤلفه های انگیزش موفقیت گروه گرایی آمادگی تخلیه انرژی عوامل موقعیتی بهبود مهارت دوست یابی و تفریح و سرگرمی نشان می دهد.



نمودار ۴-۱ نمودار مقایسه‌ای میانگین مؤلفه های انگیزش

نمودار ۱ مقایسه میانگین مؤلفه‌های انگیزش را برای گروه‌های کنترل و آزمایش نشان می‌دهد.

ب - شاخص‌های پراکندگی

جدول ۴ شاخص‌های پراکندگی برای مهارت‌های حرکتی درشت

متغیرها		فراوانی آزمودنی‌ها	واریانس	انحراف معیار
مهارت‌های حرکتی درشت	دستکاری	آزمایش	۰/۴۹	۰/۶۹
		کنترل	۰/۴۹	۰/۶۹
		کل	۰/۶۳	۰/۷۹
	جابجایی	آزمایش	۰/۲۷	۰/۵۲
		کنترل	۰/۲۷	۰/۵۱
		کل	۰/۶۳	۰/۷۹

جدول ۴- شاخص‌های پراکندگی را برای مهارت‌های حرکتی درشت نشان می‌دهد و کارایی خاصی ندارد.

جدول ۵ شاخص‌های پراکندگی برای مؤلفه‌های انگیزش

متغیرها	فراوانی آزمودنی‌ها	واریانس	انحراف معیار
انگیزش	موفقیت (پیشرفت)	آزمایش	۱۰
		کنترل	۱۰
		کل	۲۰
	گروه‌گرایی	آزمایش	۱۰
		کنترل	۱۰
		کل	۲۰
	آمادگی	آزمایش	۱۰
		کنترل	۱۰
		کل	۲۰
	تخلیه انرژی	آزمایش	۱۰
		کنترل	۱۰
		کل	۲۰
	عوامل موقعیتی	آزمایش	۱۰
		کنترل	۱۰
		کل	۲۰
	بهبود مهارت آزمایش	بهبود مهارت	۱
		کنترل	۱۰
		کل	۲۰
	دوست‌یابی آزمایش	دوست‌یابی	۱۰
		کنترل	۱۰
		کل	۲۰
	تفریح و سرگرمی	آزمایش	۱۰
		کنترل	۱۰
		کل	۲۰

جدول ۵- شاخص های پراکندگی را برای مؤلفه های انگیزش موفقیت گروه گرایی آمادگی تخلیه انرژی عوامل موقعیتی بهبود مهارت دوست یابی و تفریح و سرگرمی نشان می دهد

بخش هفتم: یافته های استنباطی

فرضیه ۱ بازی های سواد بدنی بر مهارت های حرکتی درشت تأثیر دارد. برای بررسی این فرضیه از تحلیل کوواریانس استفاده شد. برای این کار ابتدا پیش فرض های این روش مورد بررسی قرار گرفت.

نرمال بودن برای بررسی نرمال بودن متغیرها از آزمون کلموگروف اسمیرنف استفاده شد.

جدول ۶ نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده های متغیرهای پژوهش

متغیرها	تعداد	آماره	سطح معنی داری
دستکاری	۱۰	۰/۲۰	۰/۰۶۵
جابجایی	۱۰	۰/۲۰	۰/۰۶۵

جدول ۶ نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنف برای بررسی پیش فرض نرمال بودن متغیرهای دستکاری و جابجایی را نشان می دهد همانگونه که مشاهده می شود مقدار آماره ی کلموگروف اسمیرنف برای متغیرهای دستکاری و جابجایی به ترتیب برابر با ۰/۲۰ و ۰/۲۰ بوده و در سطح ۰/۰۵ معنادار نمی باشد. یکسانی ماتریس واریانس - کوواریانس بین متغیرهای وابسته برای بررسی این مفروضه از آزمون ام باکس استفاده شد.

جدول ۷- آزمون ام باکس برای بررسی یکسانی ماتریس واریانس - کوواریانس بین متغیرهای وابسته

آماره ام باکس	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۱۰/۷۰	۱/۴۶	۶	۲۳۴۷/۴۷	۰/۱۸۹

جدول ۷- نتیجه ی آزمون ام باکس را برای بررسی یکسانی ماتریس واریانس کوواریانس بین متغیرهای وابسته نشان می دهد. همان گونه که مشاهده می شود مقدار آماره های ام باکس برابر با ۱۰/۷۰ و از نظر آماری در سطح ۰/۰۵ معنی دار نمی باشد ($P > ۰/۰۵$). بر این اساس این پیش فرض نیز رعایت شده است.

جدول ۸ آزمون لون برای بررسی فرض همسانی واریانس مهارت های حرکتی دستکاری و جابجایی در بین گروه آزمایش و

کنترل

	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
دستکاری	۰/۴۷	۱	۱۸	۰/۵۰۱
جابجایی	۰/۱۷	۱	۱۸	۰/۶۸۴

جدول ۸- آزمون لون را برای بررسی فرض همسانی واریانس های بین گروه های آزمایش و کنترل در متغیرهای دستکاری و جابجایی را نشان می دهد همان گونه که مشاهده می شود مقدار آماره ی F برای متغیرهای دستکاری

و جابجایی به ترتیب برابر با ۰/۴۷ و ۰/۱۷ می باشد که در سطح ۰/۰۵ از نظر آماری معنادار نمی باشد ($P > ۰/۰۵$). لذا فرض همسانی واریانس متغیرهای پژوهش در بین گروه های مورد مقایسه رعایت شده است.

جدول ۹- آزمون های اثر بین گروهی متغیرهای پاس سرویس و والی در بین گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	متغیر وابسته	درجه آزادی	مجدورات میانگین	F	سطح معناداری	مجدور همبستگی آنا
مهارت های	دستکاری	۱	۴/۲۶	۱۰/۱۵	۰/۰۰۶	۰/۴۰
حرکتی درشت	جابجایی	۱	۶/۱۶	۲۰/۴۴	۰/۰۰۱	۰/۵۸

جدول ۹- آزمون مقایسه ی بین آزمودنی ها را برای متغیرهای دستکاری و جابجایی را نشان می دهد. همان گونه که مشاهده می شود مقدار آماره ی F برای بررسی تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در مورد مهارت دستکاری ۱۰/۱۵ و از نظر آماری در سطح ۰/۰۵ معنادار می باشد ($P > ۰/۰۵$) با توجه به جدول ۱۰- جدول آماره های توصیفی می توان گفت که مهارت دستکاری گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است. علاوه بر این بر اساس مجدور همبستگی، اتا ۴۰ درصد متغیر مهارت دستکاری به وسیله ی بازی های سواد بدنی تبیین شده است. همچنین مقدار آماره ی F برای بررسی تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در مورد مهارت جابجایی ۲۰/۴۴ و از نظر آماری در سطح ۰/۰۵ معنادار می باشد ($P > ۰/۰۵$). با توجه به جدول ۱۰- جدول آماره های توصیفی می توان گفت که مهارت جابجایی گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است. علاوه بر این بر اساس مجدور همبستگی اتا ۵۸ درصد متغیر مهارت جابجایی به وسیله ی تمرینات سواد بدنی تبیین شده است. فرضیه ی ۲ بازی های سواد بدنی برانگیزش کودکان تأثیر دارد. برای بررسی این فرضیه از تحلیل واریانس استفاده شد. برای این کار ابتدا پیش فرض های این روش مورد بررسی قرار گرفت.

۱ نرمال بودن برای بررسی نرمال بودن متغیرها از آزمون کلموگروف اسمیرنف استفاده شد.

جدول ۱۰- نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده های متغیرهای پژوهش

متغیرها	تعداد	آماره	سطح معنی داری
موفقیت (پیشرفت)	۱۰	۰/۱۵	۰/۲۰۰
گروه گرایی	۱۰	۰/۱۷	۰/۱۴۸
آمادگی	۱۰	۰/۲۲	۰/۰۱۶
تخلیه انرژی	۱۰	۰/۱۷	۰/۱۲۱
عوامل موقعیتی	۱۰	۰/۲۰	۰/۰۳۴
بهبود مهارت	۱۰	۰/۲۳	۰/۰۰۷
دوست یابی	۱۰	۰/۱۷	۰/۱۳۶
تفریح و سرگرمی	۱۰	۰/۱۸	۰/۰۹۹

جدول ۱۰- نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنف را برای بررسی پیش فرض نرمال بودن مؤلفه های انگیزش نشان می دهد. همان گونه که مشاهده می شود مقدار آماره ی آزمون کلموگروف اسمیرنف برای متغیرهای موفقیت پیشرفت) گروه گرایی تخلیه انرژی دوست یابی و تفریح و سرگرمی به ترتیب برابر با ۰/۱۷، ۰/۱۷، ۰/۱۷ و ۰/۱۸ می باشد که از لحاظ آماری در سطح ۰/۰۵ معنادار نمی باشد ($P > 0.05$). بنابراین با توجه به نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنف پیش فرض نرمال بودن توزیع این متغیرها در حد بسیار بالایی برقرار است. اما مقدار آماره ی کلموگروف اسمیرنف برای متغیرهای آمادگی عوامل موقعیتی و بهبود مهارت به ترتیب برابر با ۰/۲۲، ۰/۲۰ و ۰/۲۳ بوده و در سطح ۰/۰۵ معنادار می باشد با توجه به اینکه معلوم شده آزمون F در برابر عدم رعایت فرض نرمال بودن خدشه ناپذیر است و هرگاه دلیلی برای انحراف زیاد از نرمال بودن نداشته باشیم احتمالاً نتایج به دست آمده از داده ها به طور جدی تحت تأثیر قرار نمی گیرد و نیز با حجم برابر در گروه ها آزمون F در برابر عدم نرمال بودن مقاوم است لذا بر این اساس می توان تحلیل کوواریانس را در این مورد به کار برد. ۴ یکسانی ماتریس واریانس - کوواریانس بین متغیرهای وابسته برای بررسی این مفروضه از آزمون ام باکس استفاده شد.

جدول ۱۱- آزمون ام باکس برای بررسی یکسانی ماتریس واریانس - کوواریانس بین متغیرهای وابسته

آماره ام باکس	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۸۷/۸۲	۱/۲۲	۳۶	۱۰۹/۲۱	۰/۱۷۴

جدول ۱۱- نتیجه ی آزمون ام باکس را برای بررسی یکسانی ماتریس واریانس کوواریانس بین متغیرهای وابسته نشان می دهد. همان گونه که مشاهده می شود مقدار آماره ی ام باکس ۸۷/۸۲ و از نظر آماری در سطح ۰/۰۵ معنی دار نمی باشد ($P > 0.05$). بر این اساس این پیش فرض نیز رعایت شده است.

جدول ۱۲- آزمون لون برای بررسی فرض همسانی واریانس مؤلفه های انگیزش در بین گروه ها آزمایش و کنترل

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
موفقیت (پیشرفت)	۰/۱۰	۱	۱۸	۰/۷۶۱
گروه گرایی	۰/۰۴	۱	۱۸	۰/۸۳۶
آمادگی	۰/۲۶	۱	۱۸	۰/۶۱۸
تخلیه انرژی	۰/۳۴	۱	۱۸	۰/۵۶۸
عوامل موقعیتی	۱/۴۲	۱	۱۸	۰/۲۴۸
بهبود مهارت	۰/۰۷	۱	۱۸	۰/۸۰۰
دوست یابی	۰/۰۱	۱	۱۸	۰/۹۰۸
تفریح و سرگرمی	۰/۲۵	۱	۱۸	۰/۶۲۴

جدول ۱۲- آزمون لون را برای بررسی فرض همسانی واریانس های بین گروه های آزمایش و کنترل در مؤلفه های انگیزش نشان می دهد همان گونه که مشاهده می شود مقدار آماره ی F برای همه ی متغیرهای پژوهش

در سطح ۰/۰۵ از نظر آماری معنادار نمی‌باشد ($P > ۰/۰۵$). لذا فرض همسانی واریانس متغیرهای پژوهش در بین گروه‌های مورد مقایسه رعایت شده است.

جدول ۱۳- آزمون‌های اثر بین گروهی متغیرهای انگیزش در بین گروه کنترل و آزمایش

متغیر وابسته	درجه آزادی	مجدورات میانگین	F	سطح معناداری	مجدور همبستگی انا	تعیین کننده
موفقیت (پیشرفت)	۱	۳۷/۹۱	۱۳۸۳	۰/۰۰۱	۰/۱۵۶	گروه
گروه گرایی	۱	۲۰/۸۹	۱۸۵۳	۰/۰۰۲	۰/۰۶۴	
آمادگی	۱	۲۶۴۹	۲۰/۹۱	۰/۰۰۰۱	A	
تخلیه انرژی	۱	۳۴/۹۶	۱۴/۰۵	۰/۰۰۴	۰/۰۵۸	
عوامل موقعیتی	۱	۱۷۵۴	۱۸۷۱	۰/۰۰۰۱	۱۶۵	
بهبود مهارت	۱	۹/۱۷	۱۲/۱۹	۰/۰۰۰	۰/۰۵۵	
دوست‌یابی	۱	۴۹/۲۷	۶۴۸۰	۰/۰۰۰۱		
تفریح و سرگرمی	۱	۱۳/۰۶	۱۰/۰۵	۰/۰۱۰	۰/۰۱۵۰	

جدول ۱۳- آزمون مقایسه‌ی بین آزمودنی‌ها را برای مؤلفه‌های انگیزش نشان می‌دهد. همان‌گونه که مشاهده می‌شود مقدار آماره‌ی F برای بررسی تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل در مورد موفقیت پیشرفت ۱۲/۸۲ در مورد تفریح و سرگرمی ۱۰/۰۵ در مورد گروه گرایی ۱۸/۵۳، در مورد آمادگی ۱۸/۵۳ در مورد تخلیه انرژی ۳۴/۹۶ در مورد عوامل موقعیتی ۱۸/۷۱ در مورد بهبود مهارت ۱۲/۱۹، در مورد دوست‌یابی ۶۴/۸۰ و از نظر آماری در سطح ۰/۰۵ معنادار می‌باشد ($P \leq ۰/۰۵$). با توجه به جدول ۱۰- جدول آماره‌های توصیفی می‌توان گفت که در تماماً مؤلفه‌ها گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل است. علاوه بر این بر اساس مجدور همبستگی آنا در تمامی زیر مؤلفه‌های انگیزش به وسیله متغیر بازی‌های سواد بدنی تبیین شده است.

بخش هشتم: خلاصه پژوهش

هدف از پژوهش حاضر تأثیر تمرینات سواد بدنی بر انگیزش و مهارت‌های حرکتی کودکان ۶ سال در شهرستان ارومیه بود. بدین منظور در یک پژوهش نیمه تجربی که نتایج این پژوهش نشان داد که تمرینات سواد بدنی بر انگیزش و مهارت‌های حرکتی کودکان تأثیر مثبت داشت (۲۰۰۵) در نهایت بر اساس نتیجه

به‌دست‌آمده تمرینات سواد بدنی بر انگیزش و مهارت‌های حرکتی را بهبود داده است پس انجام طولانی مدت تمرینات سواد بدنی می‌تواند شیوه مداخله‌ای مؤثری برای انگیزش و مهارت‌های حرکتی باشد.

نتیجه‌گیری

بحث و نتیجه‌گیری فرضیه اول: اولین فرضیه موردپژوهش در مطالعه حاضر این بود که تمرینات بازی‌های سواد بدنی بر مهارت‌های حرکتی کودکان ۷ تا ۹ ساله مؤثر نیست.

نتایج حاصل از مطالعه حاضر نشان داد که گروه برنامه تمرینی بازی‌های سواد بدنی رشد بیشتری در مهارت‌های حرکتی بنیادی نسبت به گروه تمرینات کنترل داشته است. سازمان‌دهی تمرین راهی جهت غنی‌سازی محیط و رشد مهارت‌های بنیادی در کودکان می‌باشد همچنین ایجاد فرصت تمرینی می‌تواند رشد الگوهای پایه را در پی داشته باشد. برنامه‌های آموزشی در کودکان باید در جهت رشد مهارت‌های پایه و کمک به کودک برای ارتباط بهتر با محیط باشند با توجه به مدل محدودیت‌های نیوول یکی از محدودکننده‌های تأثیرگذار بر رشد مهارت‌های حرکتی محیط به حساب می‌آید به‌طوری‌که تجارب یادگیری فرد برای یادگیری بعدی او بسیار مؤثر هستند (گابارد، ۲۰۱۶) درواقع تجارب گذشته کودکان نقش مهمی در یادگیری آینده آنها دارند ارائه برنامه‌های آموزشی مناسب جهت غنی‌سازی محیط را می‌توان مهم‌ترین عامل توسعه مهارت‌های حرکتی کودکان در نظر گرفت (پاین و ایساکس، ۲۰۱۶) کیفیت آموزش نوع و مدت زمان آموزش از عوامل مهم در زمینه رشد الگوهای پایه در کودکان می‌باشند. بنظر می‌رسد برنامه‌های مداخله در کودکان یک نقطه بحرانی غیرقابل‌شناسایی را تجربه می‌کنند شاید این تجربه به خاطر یکنواختی برنامه‌های مورداستفاده در این مداخلات باشد تمرینات تخصصی مربوط به مهارت‌های پایه با افزایش سطوح انگیزش، تنوع حرکات و لذت از فعالیت بدنی رشد خود پنداره جسمانی در کودکان را در پی داشته که این خود منجر به شرکت در فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته در آینده می‌شود. هر مهارت از اجزای خاصی تشکیل شده است برنامه‌ای می‌تواند مفید باشد که تمام سطوح مهارت را شامل شود، تمرینات تصادفی یادگیرنده را مجبور می‌کند تا با پردازش متمایز بسط بیشتری را به کار گیرد به دلیل اینکه متغیرهای تکلیفی مختلف برای یاد گرفته شدن در حافظه کاری باقی می‌مانند سان (۲۰۱۵) سازمان‌دهی تمرین با ایجاد فرصت تمرینی برای کودکان و غنی‌سازی محیط منجر به هماهنگی در الگوهای پایه و رشد بیشتر مهارت‌های بنیادی در کودکان می‌شوند. نتایج حاصل از این تحقیق با مطالعات بارنت^۱ و همکاران (۲۰۲۲)، که به بررسی نقش برنامه‌های مداخله بر رشد مهارت‌های بنیادی پرداختند و به این نتیجه رسیدند. که برنامه‌های مداخله رشد مهارت‌های بنیادی را در پی

^۱ Barnett

دارد همخوان است آموزش چند مهارت در یک جلسه تمرین از یک طرف محیط جذاب‌تری را برای یادگیرنده به وجود می‌آورد و از طرف دیگر در زمان صرفه‌جویی می‌شود. نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعه ورناداکس و همکاران (۲۰۱۲)، که به بررسی تأثیر نقش بازی‌های سواد بدنی بر رشد مهارت‌های بنیادی جابجایی در کودکان پیش‌دبستانی پرداختند و نتایج نشان داد که این بازی‌ها تأثیری بر رشد مهارت‌های جابجایی ندارند ناهمخوان است. در مطالعه ورناداکس و همکاران مدت زمان مداخله شش هفته بوده است و همچنین پروتکل تمرینی وی با تأکید بر مهارت‌های حرکتی جابجایی به‌طور تخصصی نبوده است. پس می‌توان به اهمیت فراهم ساختن تجارب حرکتی متنوع و متناسب برای رشد همه‌جانبه هر کودک پی برد یکی از دلایل مهم تأثیر بیشتر تجارب حرکتی و آموزش مهارت‌های حرکتی نسبت به بازی‌های آزاد داشتن فرصت تمرینی هدفمند است. کودکان برای بهبود توانایی‌های حرکتی خود به تشویق فرصت تمرین و آموزش محیط غنی و محرک و کیفیت آموزش در محیط بوم‌شناختی نیاز دارند با توجه به آنچه از غنی‌سازی محیط در سیستم‌های پویا صورت گرفته است. گالاو و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که رشد FMS بر مبنای تعامل بین محدودیت‌های تکلیف فرد و محیط صورت می‌پذیرد. یعنی مهارت‌های حرکتی بنیادی درون یک سیستم پویای دربرگیرنده یک تکلیف خاص و به‌وسیله یک فراگیر با ویژگی‌ها معین در یک محیط ویژه اجرا می‌شوند بنابراین محیط به‌عنوان یک قیود نقش بسزایی در رشد مهارت‌های بنیادی ایفا کرده و ایجاد تمرینات متناسب با نیازهای کودکان یکی از بهترین راهکارها جهت غنی‌سازی محیط محسوب می‌شود. بنابراین با غنی‌سازی محیط مدرسه محیط خانه و فراهم‌سازها در پارک‌ها و اماکن عمومی می‌توان مهارت‌های حرکتی را چه در کودکان دارای تأخیر و چه بدون تأخیر را به‌طور معناداری افزایش داد و از آنجایی که جوامع امروزی به سمت صنعتی شدن و زندگی آپارتمانی رفته بنابراین استفاده از بازی‌های ایکس باکس کینکت به دلیل جذابیت لذت بخشی انگیزش و همچنین تهیه راحت و کم‌هزینه آن می‌توان از آن به‌عنوان یک برنامه رشدی برای بهبود مهارت‌های حرکتی تعادل هماهنگی کاهش وزن شیه‌سازی و... از آن استفاده کرد (ورناداکس، ۲۰۱۵)

موضوع بعدی در مداخلات رشدی میزان ساعات آموزش مربوط به جلسات و اجزای مهارت به‌صورت مجزا و همچنین ایجاد تنوع در حرکات کودکان است عاملی که در بیشتر مداخلات انجام‌شده در نظر گرفته نشده است ارتباط بین مدت‌زمان صرف شده در مداخلات و رشد مهارت‌های بنیادی بسیار متغیر است. گابارد، (۲۰۱۶) حرکات هدفمند و تمرینات تخصصی مربوط به مهارت‌ها با افزایش سطوح انگیزش و لذت از فعالیت بدنی رشد حرکات بنیادی در کودکان را در پی داشته که این خود منجر به شرکت در فعالیت‌های ورزشی

سازمان یافته در آینده می شود با توجه به نتایج تحقیق حاضر پیشنهاد می شود که برنامه های مداخله برای کودکان متناسب با سطح رشدی آنها و در قالب برنامه های آموزشی ویژه و حرکات خلاق در جهت رشد الگوهای پایه باشد.

دومین فرضیه مورد پژوهش در مطالعه حاضر این بود که تمرینات بازی های سواد بدنی بر انگیزش ورزشی کودکان مؤثر نیست.

نتایج این فرضیه با پژوهش گولهور و همکاران (۲۰۱۳) و لوین و مالیک (۲۰۱۲) هم راستا است. از مهمترین عوامل آن عدم فعالیت و کمی تحرک و عدم استفاده صحیح از عضلات است که ممکن است ریشه در سال های گذشته داشته باشد. این در حالی است که ورزش اثر مثبتی دارد (یاگر و یاگر، ۲۰۱۴) علاوه بر این ظرفیت آنان را برای اکتشاف و یادگیری مهارت های حرکتی و ایفای نقش اجتماعی افزایش می دهد تمام نکته ها برای یادآوری این واقعیت است که فقدان فعالیت بدنی که یکی از پدیده های زندگی مدرن امروز است باعث اتلاف و عدم استفاده از نیروهای بالقوه ای می شود که برای حفظ تندرستی و آسایش در درون هر فرد از کودک گرفته تا نوجوانان وجود دارد.

ورزش سبب بهبود توانایی انعطاف پذیری و تحرک و بهبود انگیزش و سازگاری روانی و عملکردی می شود. که سهم به سزایی بر کیفیت زدگی دارد که نیل به آن با سایر درمان ها امکان پذیر نمی باشد. با تحقیقاتی که بر روی کودکان انجام شده است مشخص شد که برخی از مداخلات تأثیر مثبتی بر انگیزش دارند. ورزش های ذهن - بدن برای مثال بازی های سواد بدنی و سنتی انجام می شود عملکردهای شناختی - اجرایی فرد را تسهیل می کند. به عبارت دیگر عملکردهایی چون توجه حافظه حل مسئله و تصمیم گیری هایی که برای زندگی مستقل لازم است با انجام تمرینات ورزشی با وزنه بهبود می یابد (یاگر و یاگر، ۲۰۱۴) تحقیقات نشان می دهد که ورزش بر عملکردهای شناختی و هوش تأثیر مثبت دارد. البته پاره ای از محققان نیز بر این باورند که چنین رابطه ای وجود ندارد بدون شک رشد حرکتی کودک در رشد ذهنی وی مهم و مؤثر است و میزان یادگیری کودک با سطح فعالیت های حرکتی و جسمی وی مربوط است. آنطور که پژوهش های اخیر نشان داده اند انجام ورزش و اجرای حرکات جسمی باعث افزایش در بهره هوشی حاصل از اجرای برخی از آزمون های هوشی می شود علت عملکرد بهتر ذهنی و شناختی ناشی از ورزش را با افزایش اکسیژن موجود در هوای استنشاقی به دنبال خستگی ناشی از کار ذهنی مربوط می دارند بهبودی کارکردهای شناختی و ذهنی ناشی از ورزش هم در کودکان و سالمندان و هم جوانان و نوجوانان دیده شده است. شاید یکی از دلایلی که اثبات فرضیه حاضر را در راستای سایر پژوهشها نشان دهد به این است که تمرینات بازی های سواد بدنی در واقع

نوعی تمرین ذهن - بدن است و از آنجایی که بر انگیزش تأثیر دارد، انگیزش کودکان را بهبود بخشد. در همین راستا تحقیقات نشان داده که پس از اجرای تمرینات و برنامه‌های ورزشی حتی در عملکرد شناختی کودکان دچار مشکل شناختی نیز بهبودی دیده می‌شود و این به دلیل این است که درگیری غیر قابل اجتناب کل مغز در فعالیت‌های بدنی یک عامل مهم احتمالی در بازگرداندن و توقف فرآیندهای انحطاط سلولی جسمی ییری است که در نتیجه آن در توانشهای ذهنی سال خوردگان تغییرات مثبتی حاصل می‌شود درباره تأثیر ورزش بر بهبود عملکرد تحصیلی بایستی گفت که در نوجوانان و جوانان همبستگی معنادار مثبتی بین آمادگی جسمانی و موفقیت تحصیلی وجود دارد (باگر و باگر، ۲۰۱۴) همچنین گزارشات انجام شده در خصوص کودکان در مورد تأثیر فعالیت‌های شناختی حرکتی بر انگیزش حاکی از آن است که انجام تمرینات ورزشی بر انگیزش آنان تأثیر مثبت دارد به‌طور کلی فعالیت‌های جسمانی و تمرینات ورزشی و کارکردهای مختلف ذهنی و شناختی اثر مثبت دارد در تبیین این یافته که برنامه تمرینی سواد بدنی می‌تواند بر بهبود یادگیری مفاهیم روان‌شناختی تأثیر گذار باشد می‌توان گفت که مهارت‌های روانی - حرکتی با توانایی‌هایی در جهت فرآیند یادگیری از اهمیت خاصی برخوردار هستند. این توانایی‌ها به کودک کمک می‌کند که عملکرد خود را ارزیابی کند و موانع احتمالی را برطرف و میزان پیشرفت خود را ارزیابی نماید. بنابراین با غنی سازی محیط و بستر سازی برای بازی‌های گروهی و بهبود مهارت‌های روانی - حرکتی یادگیری مفاهیم روان‌شناختی حاصل خواهد شد زیرا این مهارت‌ها از طریق تجربه آموزش

و یادگیری به دست می‌آید تمرینات فکری که در این بازیها کودک را به چالش فکری می‌کشاند سبب بهبود عملکرد وی به خصوص در مقیاسهای حرکتی و شناختی می‌شود.

به دلیل این که دانش‌آموز تمرین کننده این بازیها را به شکل گروهی و در قالب حرکاتی موزون و از قبل تعیین شده دنبال می‌کند تأثیر به سزایی در تقویت رفتارهای گروهی دارد. زمانی که این ورزش به صورت گروهی انجام شود به غیر از افزایش فاکتورهای انگیزشی کودکان می‌شود در حالی که بازی‌های سواد بدنی به صورت گروهی اثر بهتری دارد.

سواد بدنی موهبتی متناسب با هر فرد است که با انگیزه اعتماد به نفس شایستگی جسمانی، دانش و ادراک برای ادامه فعالیت بدنی در طول عمر توصیف می‌شود مفهوم سواد بدنی به کودکان کمک می‌کند تا آنچه را که تربیت بدنی در تلاش برای انجام آن است را به روشنی برای بیان کنند همچنین سواد بدنی، تربیت بدنی را هم سطح تر با سایر زمینه‌ها مانند ریاضیات موسیقی و بهداشت که نوعی سواد به حساب می‌آیند قرار می‌دهد و چارچوبی برای فراهم می‌کند تا برنامه‌های کودکان را توسعه دهند. در دوره ابتدایی تأکید بر مهارت‌های

بنیادی دانش و ارزشها است که اهمیت مهارت های حرکتی بنیادی به عنوان پایه قابلیت در الگوهای حرکتی بیشتر است. فعالیت ها در سطوح ابتدایی بر مهارت های حرکتی و ترکیبات آن ژیمناستیک تمرینات در محیط کوچک است. در دوره ابتدایی با توجه خاص بر تغییرات رشدی مرتبط با بلوغ (افزایش قابلیت تفکر اهمیت ارتباط بین فردی و تفاوت های بدنی مربوط به جنسیت است وایت هد تاکید خاصی بر اهمیت شایستگی حرکتی برای سواد بدنی به ویژه در الگوهای حرکتی بنیادی که پایه بیشتر مهارت های حرکتی هستند، دارد.

استفاده از گروه های مختلف فعالیت بدنی هم ساختار و هم انعطاف پذیری را در برنامه های درسی فراهم می آورد و امکان ارتباط فرهنگی و جغرافیایی را در برنامه تربیت بدنی در نظر می گیرد پیامدهای بالقوه زیادی برای کودکان در پذیرش سواد بدنی به عنوان هدف تربیت بدنی وجود دارد. برای مثال برای کمک به عملی کردن استعداد وجودی شان نیاز دارند تا در کلاس های خود جو مهارت پروری ایجاد کنند. سواد بدنی نیازمند آموزش زنجیره وسیعی از فعالیت های حرکتی از طبقات چندگانه است و بر اساس مدل ورزش تیمی فقط نیست. محتوا باید فرصت مقایسه اجتماعی بین آنها را کاهش دهد که با کاهش رقابت و تمرکز بر پیشرفت و تلاش افراد حاصل می شود همچنین به کودکان کمک کند تا به سمت فعالیت بدنی در طول عمر حرکت کنند. در سطوح تحصیلی پایین تر برنامه درسی باید بر مهارت های حرکتی بنیادی تمرکز کنند و آنها را در بازی ها ورزش ها و فعالیت بدنی در سال های بعد ترکیب کنند. آنها همچنین به وسیله تغییر سواد بدنی در تربیت بدنی تحت تأثیر قرار می گیرند. مربیان باید به علاقت توانایی ها و پیشرفت هر یک از آنها احترام بگذارند، همچنان که آنها در مسیر سواد حرکتی در طول عمر حرکت می کنند با تمرکز بر سواد بدنی جنبه های مختلف فعالیت حرکتی خود را یاد خواهند گرفت نیوول (۱۹۸۶) رشد الگوهای حرکتی را تحت تأثیر محدود کننده ها معرفی و در قالب نیازهای تکلیف محیط و فرد کارکردی و ساختاری گروه بندی کرد. یکی از محدود کننده های تأثیر گذار بر رشد الگوهای حرکتی محیط به حساب می آید به طوری که تجارب یادگیری فرد برای یادگیری بعدی او بسیار مؤثر هستند. غنی سازی محیط نقش مهمی در توسعه مهارت های حرکتی بنیادی بازی می کند. ارائه برنامه های آموزشی مناسب رشدی جهت غنی سازی محیط را می توان مهمترین عامل توسعه مهارت های بنیادی در نظر گرفت گابارد (۲۰۱۶) برنامه مداخله در مهارت های حرکتی باید دارای آموزش مناسب و برنامه ریزی شده در جهت توسعه این مهارت ها باشند، در مطالعات انجام شده به برنامه های رشدی و اختصاصی کمتر توجه شده است و بیشتر مطالعاتی که از برنامه های تربیت بدنی و بازی های آزاد استفاده کرده اند تفاوت معنی داری بین گروه کنترل و آزمایش مشاهده نشده است. توجه به برنامه های رشدی و اختصاصی و همچنین نقش عوامل انگیزشی در مداخلات برای کودکان ضروری به نظر می رسد گوودوی و

همکاران (۲۰۱۹) همچنین ارزیابی مهارت‌های حرکتی به‌منظور برنامه‌ریزی مؤثر و کارآمد و تشخیص نقاط ضعف و قوت این برنامه‌ها ضروری است. ارزیابی‌های کمی و کیفی حرکات کودکان می‌تواند در ایجاد بهترین برنامه متناسب با نیاز کودک مؤثر باشد، مطالعات گذشته فقط یک جنبه از رشد حرکت را در نظر گرفته‌اند نیاز به برنامه‌ای که قابلیت هر دو نوع اندازه‌گیری را داشته باشد احساس می‌شود (گراهام و هالت ۲۰۱۰) یکی دیگر از قابلیت‌های برنامه بازی‌های سواد بدنی نشاط و تنوع آن می‌باشد. عاملی که در بیشتر مداخلات انجام‌شده در نظر گرفته نشده است و ارتباط بین مدت‌زمان صرف شده در مداخلات و رشد مهارت‌های بنیادی بسیار متغیر است. برنامه‌های مداخله در کودکان یک نقطه بحرانی غیرقابل شناسایی را تجربه می‌کنند شاید این تجربه به خاطر یکنواختی برنامه‌های مورد استفاده در این مداخلات باشد (گابارد، ۲۰۱۶) حرکات هدفمند و تمرینات تخصصی مربوط به مهارت‌های پایه با افزایش سطوح انگیزش و لذت از فعالیت بدنی رشد خود پنداره جسمانی در کودکان را در پی داشته که این خود منجر به شرکت در فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته در آینده می‌شود (گابارد، ۲۰۱۶).

همچنین ارزیابی مهارت‌های حرکتی به‌منظور برنامه‌ریزی مؤثر و کارآمد و تشخیص نقاط ضعف و قوت این برنامه‌ها ضروری است. ارزیابی‌های کمی و کیفی حرکات کودکان می‌تواند در ایجاد بهترین برنامه متناسب با نیاز کودک مؤثر باشد، مطالعات گذشته فقط یک جنبه از رشد حرکت را در نظر گرفته‌اند نیاز به برنامه‌ای که قابلیت هر دو نوع اندازه‌گیری را داشته باشد احساس می‌شود (گراهام و هالت ۲۰۱۰) عاملی که در بیشتر مداخلات انجام‌شده در نظر گرفته نشده است و ارتباط بین مدت‌زمان صرف شده در مداخلات و رشد مهارت‌های بنیادی بسیار متغیر است. برنامه‌های مداخله در کودکان یک نقطه بحرانی غیرقابل شناسایی را تجربه می‌کنند شاید این تجربه به خاطر یکنواختی برنامه‌های مورد استفاده در این مداخلات باشد (گابارد ۲۰۱۶) حرکات هدفمند و تمرینات تخصصی مربوط به مهارت‌های پایه با افزایش سطوح انگیزش و لذت از فعالیت بدنی رشد خود پنداره جسمانی در کودکان را در پی داشته که این خود منجر به شرکت در فعالیت‌های ورزشی سازمان‌یافته در آینده می‌شود (گابارد، ۲۰۱۶).

هر مهارت از اجزای خاصی تشکیل شده است برنامه‌ای می‌تواند مفید باشد که تمام سطوح مهارت را شامل شود برنامه متناسب رشدی اجزای مهارت را به‌صورت مجزا و در ترکیب باهم مدنظر قرار می‌دهد. با توجه به مطالب ارائه‌شده می‌توان ذکر کرد بازی‌های سواد بدنی که بر اساس مدل سیستم‌های پویا طراحی می‌شوند رشد مهارت‌های حرکتی درشت و انگیزش در کودکان را در پی دارند.

منابع و مآخذ

- امامی، صدیقه سادات صدیقه حیدری نژاد و پروانه شفیع نیا (۱۳۹۲) تحلیل عوامل انگیزشی مشارکت دانشجویان در فعالیت های فوق برنامه ورزشی دانشگاه پژوهش در ورزش دانشگاهی ۶۵: ۸۰-۵
- بنتهام، سوزان (۱۳۸۴) روان شناسی تربیتی ترجمه بیابانگرد و نعمتی تهران،
- زارعکار، محمد نقی (۱۳۹۴) آموزش گروهی مدیریت زمان بر خود تنظیمی یادگیری دانش آموزان پیش دانشگاهی پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی
- سانتراک جان (۱۳۸۵) روان شناسی تربیتی ترجمه مرتضی امیدیان یزد دانشگاه یزد، چاپ اول،
- سیف علی اکبر (۱۳۸۵) روان شناسی پرورشی تهران آگاه ۱۳۸۵ چاپ شانزدهم،
- قدرت نما، اکبر، صدیقه حیدری نژاد ایران داودی ایوب رایگان (۱۳۹۰) رابطه وضعیت اقتصادی اجتماعی (SES) با میزان فعالیت بدنی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز مجموعه مقالات ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران تهران
- مظفری، سید امیر احمد کلاته آهنی؛ کامیار، شجاع امیررضا و فریده هادوی (۱۳۸۹) توصیف نگرش و گرایش مردم به فعالیت های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسمی ایران، فصلنامه المپیک ۱ (۴۹): ۶۹-۸۱
- ولدی، سعید، حمیدی، مهرزاد. (۱۳۹۹). بررسی سطح سواد بدنی دانش آموزان ۸ تا ۱۲ ساله. پژوهش در ورزش تربیتی، ۸ (۲۰)، ۲۰۵-۲۲۶
- نجارپوریان، سمانه؛ سماوی، سید عبدالوهاب؛ اسدی، ندا. ۱۳۹۶. «ویژگی های روان سنجی نسخه بسیار کوتاه پرسشنامه رفتار کودک: بررسی مزاج در ۳ تا ۷ سالگی». سلامت روان کودک پاییز ۱۳۹۶، دوره چهارم - شماره ۳ رتبه علمی-پژوهشی (وزارت بهداشت/۱۱) ISC صفحه -از ۱۶۵ تا (۱۷۵)
- ولدی، سعید حمیدی مهرزاد (۱۳۹۹) بررسی سطح سواد بدنی دانش آموزان ۸ تا ۱۲ ساله پژوهش در ورزش تربیتی، ۸ (۲۰): ۲۲۶-۲۰۵

References

- Barnett, Lisa M., Alethea Jerebine, Richard Keegan, Kimberley Watson-Mackie, Lauren Arundell, Nicola D. Ridgers, Jo Salmon, and Dean Dudley. ۲۰۲۳. "Validity, Reliability, and Feasibility of Physical Literacy Assessments Designed for School Children: A Systematic Review." *Sports Medicine* ۵۳: ۱۹۰۵-۱۹۲۹.
- Barnett, Lisa M., Emiliano Mazzoli, Steven J. Bowe, Natalie Lander, and Jo Salmon. ۲۰۲۲. "Reliability and Validity of the PL-C Quest, a Scale Designed to Assess Children's Self-Physical Literacy." *Psychology of Sport and Exercise* ۶۰: ۱۰۲۱۶۴.
- Cairney, J., D. Dudley, M. Kwan, R. Bulten, and D. Kriellaars. ۲۰۱۹. "Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model." *Sports Medicine* ۴۹(۳): ۳۷۱-۳۸۳.
- Chachra S, Dhawan P, Kaur T, Sharma AK. The most effective and essential way of improving the oral health status education. *J Indian Soc Pedod Prev Dent*. ۲۰۱۱; ۲۹(۲): ۲۱۶-۲۱
- Chen A. A clash of fundamental assumptions: Can/should we measure physical literacy? *J Sport Health Sci*. ۲۰۲۰ Mar; ۹(۲): ۱۴۹-۱۵۱.
- Chen, A. (۲۰۱۵). Operationalizing Physical Literacy for Learners: Embodying the Motivation to Move. *Journal of Sport and Health Science*, ۴, ۱۲۵-۱۳۱۲.
- Coyne P, Vandeborn E, Santarossa S, Milne MM, Milne KJ, Woodruff SJ. Physical literacy improves with the Run Jump Throw Wheel program among students in grades ۴-۶ in southwestern Ontario. *Physiol Nutr Metab*. ۲۰۱۹ Jun; ۴۴(۶): ۶۴۵-۶۴۹.
- Dudley, D. A. (۲۰۱۵). A model of physical literacy. *The Physical Educator*, ۷۲(۵).
- Edwards, Lowri C., Anna S. Bryant, Richard J. Keegan, Kevin Morgan, and Anwen M. Jones. ۲۰۱۷. "Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic." *Sports Medicine* ۴۷: ۱۱۳-۱۲۶. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>.
- Longmuir, P.E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M.S. (۲۰۱۵). The Canadian Assessment of Physical Literacy: methods for children in grades ۴ to ۶ (۸ to ۱۲ years). *BioMed Central Public Health*, ۱۵(۱), ۷۶۷.
- Longmuir, P.E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M.S. (۲۰۱۵). The Canadian Assessment of Physical Literacy: methods for children in grades ۴ to ۶ (۸ to ۱۲ years). *BioMed Central Public Health*, ۱۵(۱), ۷۶۷.
- Longmuir, Patricia E., Katie E. Gunnell, Joel D. Barnes, Kevin Belanger, Geneviève Leduc, Sarah J. Woodruff, and Mark S. Tremblay. ۲۰۱۸. "Canadian Assessment of

- Physical Literacy Second Edition: A Streamlined Assessment of the Capacity for Physical Activity Among ۸ to ۱۲ Years of Age.*” *BMC Public Health* ۱۸: ۱۰۴۷.
- Sum, K. W. R., Wallhead, T., Ha, S. C. A., & Sit, H. P. C. (۲۰۱۸). Effects of physical education continuing professional development on teachers’ physical literacy and self-efficacy outcomes. *International Journal of Educational Research*, ۸۸: ۱-۸
 - Telford, R., Olive, L., Keegan, R., & Barnett, L. (۲۰۱۹). The physical education and physical literacy (pepl) approach: a multicomponent primary school intervention targeting physical literacy. *Journal of Science and Medicine in Sport*, ۲۲: S۲۱
 - Tremblay, Mark S., Patricia E. Longmuir, Joel D. Barnes, Kevin Belanger, Kristal D. Anderson, Brenda Bruner, Jennifer L. Copeland, et al. ۲۰۱۸. “Physical Literacy Levels of Canadian Children Aged ۸-۱۲ Years: Descriptive and Normative Results from the RBC Learn to Play-CAPL Project.” *BMC Public Health* ۱۸: ۱۰۳۶-۱۰۳۶.
 - Tulchin-Francis, Kirsten, Wilshaw Stevens, Xiangli Gu, Tao Zhang, Heather Roberts, Jean Keller, Dana Dempsey, Justine Borchard, Kelly Jeans, and Jonathan VanPelt. ۲۰۲۱. “The Impact of the Coronavirus Disease ۲۰۱۹ Pandemic on Physical Activity in U.S. Children.” *Journal of Sport and Health Science* ۱۰: ۲۲۲-۲۳۲.
 - Valadi, S., Hamidi, M. (۲۰۱۷). Comparing the level of physical literacy of Basijs athletes and non-athletes aged ۸-۱۲-years. Research plan approved by Basij Physical Education Research Institute. (Persian)
 - Whitehead M. (Ed.). (۲۰۱۰). *Physical literacy: Throughout The Life Course*. Routledge, London