

Factors Influencing Changes in Participation Patterns among Low-Participating Students in Physical Education

Mahdi Ghafouri Yazdi ^{1✉}, Maryam Jamshidi ²

1. Corresponding Author, Department of Sport Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: m_ghafoori89@ut.ac.ir

2. Department of Sport Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: m.jamshidi79@ut.ac.ir

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received:

25 August 2025

Received in revised form:

18 January 2026

Accepted:

19 January 2026

Published online:

21 April 2026

Keywords:

School Physical Education (PE)

Students

Participation,

Lived Experience

Phenomenology

ABSTRACT

Introduction: The purpose of this qualitative study was to explore the experiences of low-participating students in physical education and to identify the factors that contributed to changes in their participation patterns.

Methods: This study adopted a qualitative design, and the data were analyzed using reflexive thematic analysis following [Braun and Clarke's](#) six-phase framework (2006; 2019). The study population consisted of female lower secondary school students in Rasht who initially showed limited participation in physical education classes but later experienced a transition toward active participation. Using purposive sampling, 21 students were selected and participated in semi-structured interviews. To enhance trustworthiness, participant checking, peer debriefing, and rich, contextualized descriptions were employed.

Results: Five themes (14 subthemes) described a multifaceted change process. Individual/psychological factors—gains in self-confidence, perceived competence, and shifts in attitudes toward PE—helped students re-enter activities. Educational/environmental conditions—supportive, game-based teaching, activity variety, and adequate facilities—lowered barriers. Social and interpersonal support from peers, teachers, and families fostered belonging and persistence. Psychosocial outcomes (stress relief, enjoyment, role acceptance) reinforced engagement. Finally, innovations and alternative participation—gamification and non-physical roles (refereeing, team management, assistant coaching)—provided inclusive pathways.

Conclusion: Participation among previously non-participating students results from an interplay of psychological, educational, social, and environmental conditions. Compulsion is insufficient; diversifying opportunities, strengthening teacher and peer support, protecting time and resources for PE, and offering structured alternative roles can attract and retain students.

Cite this article: Ghafouri Yazdi, M. Jamshidi, M. (2025). Factors Influencing Changes in Participation Patterns among Low-Participating Students in Physical Education Classes. *Sport Management Journal*, 18 (1), 47-63.

DOI: <http://doi.org/10.22059/jsm.2026.401240.3539>



© The Author(s).

Publisher: University of Tehran, Faculty of Sport Sciences and Health.

Extended Abstract

Introduction

Physical education (PE) is widely recognized as an essential component of students' holistic development, contributing to physical health, psychological well-being, and social development. Despite its educational value, a considerable proportion of students demonstrate low levels of participation or disengagement in PE classes. This lack of engagement presents a challenge for educators and policy-makers, as PE is intended not only to promote physical activity but also to support motivation, self-confidence, social interaction, and positive attitudes toward movement and learning. Previous research has largely focused on general participation patterns or on measuring motivational variables quantitatively, offering limited insight into how participation patterns may change over time from the students' own perspectives. In particular, the experiences and perceptions of students who initially participate minimally but later become more engaged remain underexplored. Addressing this gap, the present study aimed to qualitatively explore the experiences and perceptions of low-participating students in physical education and to identify the factors that contributed to changes in their participation patterns. By foregrounding students' own accounts, this study seeks to provide practical, context-sensitive insights that can inform strategies for fostering more inclusive and engaging PE learning environments.

Methods

This study adopted a qualitative research design. Data were analyzed using reflexive thematic analysis following [Braun and Clarke's](#) six-phase framework (2006; 2019). Participants were 21 female lower secondary school students in Rasht, Iran, selected through purposive criterion-based sampling. Inclusion criteria were minimal or no participation in physical education classes at the beginning of the academic term and a subsequent increase in participation during the same term, identified through the physical education teacher's classroom records and confirmed by student self-report. Data were collected through individual semi-structured interviews, which enabled participants to reflect on their experiences and perceptions regarding changes in their participation in physical education. Interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed through the six analytic phases of reflexive thematic analysis: familiarization with the data, initial coding, theme construction, theme review, theme definition, and report

production. The analysis resulted in five main themes and fourteen subcategories. To enhance trustworthiness, several strategies were employed, including participant checking of interview summaries, peer debriefing during the analytical process, and the use of rich and transparent descriptions to support interpretive coherence.

Results

The analysis revealed a multifaceted set of influences shaping students' engagement with PE. The first theme, *individual factors*, highlighted the importance of building self-confidence and changing attitudes toward sport. Students often described how small successes helped them feel capable, which in turn motivated them to continue participating.

The second theme, *educational and environmental factors*, underscored the role of teaching style, activity variety, and adequate facilities. Students emphasized that when teachers adopted game-based, non-threatening methods, and when facilities and equipment were sufficient, they were more inclined to join in.

The third theme, *social and interpersonal support*, focused on the encouragement students received from peers and family members. Positive reinforcement from friends and teachers created a sense of belonging and fostered sustained involvement.

The fourth theme, *psychological-social outcomes*, illustrated how participation in PE provided stress relief, enjoyment, and opportunities for role acceptance. Students described PE as a safe space where they could expend energy, feel joy, and build meaningful social relationships.

Finally, the fifth theme, *innovations and alternative participation*, showed that approaches such as gamification, technology-supported activities, and the chance to take on non-physical roles (e.g., refereeing, team management, or assistant coaching) offered new pathways for engagement, particularly for those who were initially hesitant about physical performance.

Conclusion

The findings demonstrate that the participation of previously uninterested students in PE is shaped by a complex interplay of psychological, educational, social, and environmental factors. Engagement cannot be fostered by compulsion or mere

physical presence; rather, it requires a multidimensional approach that empowers students, diversifies opportunities, and cultivates supportive environments. Practical implications for educators include designing programs that emphasize success experiences, offering diverse roles and activities, improving access to appropriate facilities, and fostering a culture of encouragement within the class. At the organizational level, school leaders should protect curricular time for PE, resource safe spaces and basic equipment, support autonomy-supportive/game-based pedagogy through professional development, and create formal options for alternative roles to ensure inclusive participation. On a broader level, these results call for curriculum designers and policy-makers to view PE as a holistic educational space where psychological growth and social connectedness are as important as physical performance.

Ethical Considerations

All ethical principles were observed. Informed consent was obtained from students and their guardians, participation was voluntary, and anonymity and confidentiality were ensured.

Funding:

This research received no external funding.

Authors' contribution:

The first author designed the study, analyzed the data, and drafted the manuscript. The second author collected the data, contributed to writing, and prepared the manuscript for submission. Both authors approved the final version.

Conflict of interest:

The authors declare that there is no conflict of interest.

Acknowledgments:

The authors gratefully acknowledge the participating students, their families, and the school staff whose cooperation made this study possible.



مدیریت ورزشی



عوامل مؤثر بر تغییر الگوی مشارکت دانش آموزان کم مشارکت در درس تربیت بدنی

مهدی غفوری یزدی^۱، مریم جمشیدی^۲

۱. نویسنده مسئول، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: m_ghafoori89@ut.ac.ir

۲. گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. رایانامه: m.jamshidi79@ut.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	مقدمه: هدف از پژوهش حاضر، بررسی کیفی تجربه دانش آموزان کم مشارکت در درس تربیت بدنی و شناسایی عوامل مؤثر بر تغییر الگوی مشارکت آنان بود.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۶/۰۳	روش پژوهش: این مطالعه با رویکرد کیفی انجام شد و داده‌ها با تحلیل مضمون بازتابی براون و کلارک (۲۰۰۶):
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۲۸	۲۰۱۹ در شش گام تحلیل گردید. جامعه‌ی پژوهش شامل دانش آموزان دختر مقطع متوسطه‌ی اول در شهر رشت بود که در ابتدا مشارکت اندکی در درس تربیت بدنی داشتند اما در ادامه، گذار به مشارکت را تجربه کرده بودند. با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند، ۲۱ نفر انتخاب و با آنان مصاحبه‌ی نیمه‌ساختاریافته انجام شد. برای تضمین اعتبار، از بازبینی مشارکت‌کنندگان، هم‌اندیشی همتایان و ارائه‌ی توصیفات غنی استفاده شد.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۲۹	یافته‌ها: تحلیل داده‌ها منجر به استخراج پنج تم اصلی و چهارده مقوله فرعی شد. عوامل فردی و روان‌شناختی شامل افزایش اعتمادبه‌نفس و تحول نگرش، عوامل آموزشی و محیطی همچون نقش معلم، تنوع فعالیت‌ها و امکانات، و عوامل اجتماعی نظیر حمایت همسالان و خانواده نقش برجسته‌ای در گذار به مشارکت داشتند. همچنین پیامدهای روانی-اجتماعی مانند کاهش استرس، ایجاد شادی و نقش‌پذیری، و نوآوری‌ها و مشارکت‌های جایگزین نظیر بازی‌وارسازی و نقش‌های غیر بدنی، زمینه‌ساز افزایش مشارکت دانش آموزان شدند.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱	نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد مشارکت دانش آموزان پیش‌تر غیرمشارکت‌کننده پدیده‌ای چندبعدی است و نیازمند توجه همزمان به ابعاد روانی، آموزشی، اجتماعی و محیطی می‌باشد. طراحی برنامه‌های متنوع، حمایت فعال معلمان و همسالان، بهبود امکانات مدرسه و استفاده از نوآوری‌های آموزشی می‌تواند در جذب و نگهداشت دانش آموزان در فعالیت‌های ورزشی مؤثر واقع شود.
کلیدواژه‌ها: درس تربیت بدنی دانش آموزان مشارکت تجربه زیسته پدیدارشناسی	

استناد: غفوری یزدی، مهدی و جمشیدی، مریم (۱۴۰۴). عوامل مؤثر بر تغییر الگوی مشارکت دانش آموزان کم مشارکت در درس تربیت بدنی. نشریه مدیریت ورزشی، ۱۸ (۱)، ۶۳-۴۷.



DOI: <http://doi.org/10.22059/jsm.2026.401240.3539>

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه تهران، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی.

مقدمه

ورزش به عنوان یکی از ارکان اصلی حفظ سلامت جسمانی و روانی انسان، همواره در جوامع مختلف مورد توجه بوده است. فعالیت‌های بدنی در جوامع مختلف به‌ویژه در دوران کودکی و نوجوانی نقش اساسی در رشد و پرورش افراد ایفا می‌کند. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که فعالیت‌های بدنی نه تنها بر بهبود سلامت جسمانی تأثیرگذار است، بلکه نقش مهمی در تقویت مهارت‌های اجتماعی، روانی و حتی تحصیلی افراد ایفا می‌کند (دانلی^۱ و همکاران، ۲۰۱۶). به‌طور ویژه، مشارکت در فعالیت‌های سازمان‌یافته ورزشی به عنوان یک ابزار مؤثر برای مقابله با استرس، اضطراب و افسردگی شناخته شده است. این تأثیرات به‌ویژه در دوران نوجوانی که فرد با تغییرات جسمی و روانی مواجه است، اهمیت به‌سزایی پیدا می‌کند. یافته‌های روزآمد نشان می‌دهد مشارکت در فعالیت بدنی با شاخص‌های کاهش بار استرس و بهبود پیامدهای مرتبط با عملکرد تحصیلی همبسته است؛ هرچند میزان و کیفیت شواهد در مقاطع سنی متفاوت است (تیوبر، لیر و سودک، ۲۰۲۴). همچنین شرکت در فعالیت‌های ورزشی با بهبود تمرکز، افزایش توان شناختی و تقویت عملکرد تحصیلی همراه بوده است (فرهودی نیا، ۲۰۲۴). در همین راستا، تحقیقات نشان داده است درس تربیت‌بدنی نقش مؤثری در ارتقای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کند (گنجی و شهولی پور، ۲۰۲۲). در این مقاله، تمرکز اصلی بر درس تربیت‌بدنی به‌عنوان بستر آموزشی رسمی مدرسه است و تمرکز تحلیل به‌طور مشخص بر مشارکت رفتاری دانش‌آموزان در کلاس تربیت‌بدنی قرار دارد.

به‌منظور شفافیت مفهومی، درس تربیت‌بدنی به تجربه آموزشی رسمی مدرسه با اهداف، ارزشیابی و زمان‌بندی مشخص اطلاق می‌شود (CDC، ۲۰۲۴؛ یونسکو، ۲۰۱۵)؛ فعالیت بدنی هرگونه حرکت بدنی تولیدشده توسط عضلات اسکلتی است که مستلزم صرف انرژی است و می‌تواند در بافت‌های مدرسه‌ای و غیرمدرسه‌ای رخ دهد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۴؛ کاسپرسن و همکاران، ۱۹۸۵)؛ ورزش عمدتاً به فعالیت‌های سازمان‌یافته (و در مواردی رقابتی) گفته می‌شود که می‌تواند برای تندرستی، بهزیستی روانی، روابط اجتماعی یا کسب نتیجه در سطوح مختلف سازمان یابد (شورای اروپا، ۲۰۲۱). تأکید بر این تمایزهای مفهومی از آن رو اهمیت دارد که موضوع پژوهش حاضر نه میزان فعالیت بدنی و نه مشارکت ورزشی به‌طور کلی، بلکه بررسی تجربه دانش‌آموزان از کم‌مشارکتی تا مشارکت در درس تربیت‌بدنی به‌عنوان یک موقعیت آموزشی اجباری در مدرسه است. در این پژوهش، پیامد اصلی، مشارکت در درس تربیت‌بدنی است و هرچا از علاقه یا انگیزش یاد می‌شود، به‌منزله ادراک گزارش‌شده در روایت‌ها تفسیر می‌گردد؛ تمایز میان انگیزش گزارش‌شده و رفتار مشاهده‌پذیر با ادبیات نظری انگیزش خودتعیین‌گر نیز همسو است (رایان و دسی، ۲۰۱۷). بر پایه نظریه خودتعیین‌گری، سه نیاز شایستگی، خودمختاری و ارتباط به‌عنوان سازوکارهای محوری گزار از بی‌مشارکتی به مشارکت در درس تربیت‌بدنی در نظر گرفته می‌شوند و مرورهای اخیر در بافت تربیت‌بدنی نیز این پیوند را تأیید کرده‌اند (رایان و دسی، ۲۰۱۷؛ واسکونسلوس و همکاران، ۲۰۲۰).

تحقیقات نشان داده است که مشارکت در درس تربیت‌بدنی می‌تواند به تقویت مهارت‌های اجتماعی کمک کند و دانش‌آموزانی که در این درس فعالانه شرکت می‌کنند، توانایی بهتری در کار گروهی و حل مشکلات دارند (ایم و همکاران، ۲۰۱۳؛ CDC، ۲۰۲۴). به‌علاوه، با افزایش سطح تحرک بدنی در مدرسه، تمرکز دانش‌آموزان در کلاس‌های درس بهبود می‌یابد که این خود بر عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیرگذار است (آوارس-بوئنو و همکاران، ۲۰۱۷). از طرفی مطالعات نشان می‌دهد که میزان فعالیت بدنی کلی و مدرسه‌ای دانش‌آموزان در سطوح مختلف پایین است (ماوری و همکاران، ۲۰۲۳). طبق فکت‌شیت سازمان جهانی بهداشت که در ۲۶ ژوئن ۲۰۲۴ به‌روزرسانی شده است، ۸۱ درصد از نوجوانان ۱۱-۱۷ ساله به سطح فعالیت بدنی توصیه‌شده نمی‌رسند و

1. Donnelly

2. Teuber, Leyhr, & Sudeck

3. Caspersen

4. Ryan & Deci

5. Vasconcellos

6. Eime

7. Alvarez-Bueno

8. Maurya

مدارس یکی از کانون‌های کلیدی برای مداخله‌اند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۲۴). این مقوله در کشوری مانند ایران که با چالش‌های قابل‌توجهی در زمینه سلامت عمومی مواجه است، اهمیت دوچندان پیدا می‌کند. یکی از مهم‌ترین فرصت‌ها برای نهادینه‌سازی فعالیت بدنی در بین نوجوانان، مدارس هستند و درس تربیت‌بدنی در مدارس نه‌تنها فرصتی برای ارتقاء سلامت جسمانی، بلکه می‌تواند زمینه‌ای برای تقویت روحیه همکاری، افزایش خودباوری، بهبود تعاملات اجتماعی و تقویت مهارت‌های ارتباطی دانش‌آموزان فراهم آورد (سابرامانیام و سیلورمن، ۲۰۰۷).

پژوهش‌های جدید بین‌المللی نیز نشان داده‌اند که تجربه موفق دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی تنها به میزان فعالیت بدنی آنان محدود نمی‌شود، بلکه عواملی همچون سواد بدنی، انگیزه و نوع درگیری در فعالیت‌های ورزشی نقش تعیین‌کننده‌ای در کیفیت یادگیری ایفا می‌کنند (آدی و همکاران، ۲۰۲۵). چنین یافته‌هایی نشان می‌دهد که برای جذب دانش‌آموزان پیش‌تر کم‌مشارکت به درس تربیت‌بدنی، تنها فراهم کردن فرصت فعالیت کافی نیست، تنها فراهم کردن فرصت فعالیت کافی نیست؛ بلکه توجه به انگیزش و تقویت احساس شایستگی ادراک شده می‌تواند عامل کلیدی در مشارکت بیشتر باشد (واسکونسولوس و همکاران، ۲۰۲۰). در این پژوهش، علاقه به عنوان تجربه‌ی ادراک‌شده در روایت دانش‌آموزان در نظر گرفته می‌شود و سازه‌ی اصلی مورد تمرکز، مشارکت مشاهده‌پذیر در کلاس است. با این حال، یکی از چالش‌های عمده‌ای که در بسیاری از مدارس مشاهده می‌شود، کم‌مشارکتی یا بی‌میلی به مشارکت بخش قابل‌توجهی از دانش‌آموزان به شرکت در درس تربیت‌بدنی است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۲۴). این بی‌میلی می‌تواند به دلایل مختلف فردی، خانوادگی یا محیطی، به‌ویژه در دانش‌آموزانی که تمایل کمتری به ورزش دارند، ناشی شود (انتومانیس، ۲۰۰۵). باور دانش‌آموزان به نداشتن توانایی، یکی از عوامل مؤثر در کاهش اعتمادبه‌نفس و انگیزه آن‌ها برای شرکت در این درس است. این مسئله می‌تواند منجر به تأخیر در حضور، ترک زود هنگام کلاس و حتی عدم شرکت در فعالیت‌های ورزشی شود (لگولت، گرین-دمرز و پلتیر، ۲۰۰۶). به نظر می‌رسد در بسیاری از مدارس، دانش‌آموزانی که علاقه‌ای به فعالیت‌های بدنی نشان نمی‌دهند، به دلیل ترس از شکست یا ناتوانی در انجام ورزش‌ها از شرکت در درس تربیت‌بدنی خودداری می‌کنند.

تحقیقات جدید نشان داده‌اند که استفاده از روش‌های نوین آموزشی می‌تواند مشارکت دانش‌آموزان را افزایش دهد. برای مثال، بازی‌وارسازی با بهره‌گیری از ابزارهای نوین آموزشی توانسته انگیزه و مشارکت دانش‌آموزان را به‌طور قابل‌توجهی افزایش دهد، هرچند بی‌انگیزگی کامل کاهش نیافته است (سوتوس-مارتینز و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین، نوآوری‌های روش‌های آموزشی مانند بازی‌های فعال دیجیتال و مدل‌های ترکیبی پداگوژیک؛ همراه با افزایش تعداد جلسات تربیت‌بدنی، توانسته مشارکت دانش‌آموزان و عملکرد تحصیلی آنان را ارتقا دهد (پرابوو و همکاران، ۲۰۲۵). علاوه بر این، تحولات دیجیتال و استفاده از فناوری‌های نوین نیز تأثیر بسزایی در انگیزه و مشارکت دانش‌آموزان گذاشته است. مرور کتاب سنجی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که استفاده از اپلیکیشن‌های آنلاین، بازی‌های آموزشی و رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان محرک‌های جدید انگیزه در آموزش تربیت‌بدنی شناسایی شده‌اند و کشورهایی مانند اسپانیا، استرالیا و فنلاند در این زمینه پیشرو بوده‌اند (نوریانتی و همکاران، ۲۰۲۱).

1. Subramaniam & Silverman

2. Adi

3. Ntoumanis

4. Legault, Green-Demers & Pelletier

2. Gamification

6. Sotos-Martínez

4. Exergames

5. TGFU (Teaching Games for Understanding)

9. Prabowo

1. Bibliometric Review

0

1. Nuryanti

1

(۲۰۲۱). در ایران، با توجه به مشکلات موجود در فرهنگ سازی ورزش در سطوح پایه، مشارکت ورزشی دانش‌آموزان عمدتاً به درس تربیت‌بدنی مدارس محدود می‌شود. عبدی، رنجبری و حمایت‌طلب (۲۰۲۲) در پژوهشی به بررسی مدل عوامل مؤثر بر ایجاد رفتارهای پایدار مشارکت ورزشی در دانش‌آموزان پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد که ارائه شواهدی در خصوص اهمیت ورزش و جذاب سازی محیط می‌تواند شرایط بهتری برای بهبود مشارکت ورزشی دانش‌آموزان فراهم آورد. آن‌ها تأکید کردند که حمایت اجتماعی و رفتارهای انگیزشی معلمان نقش کلیدی در جذب دانش‌آموزان به فعالیت‌های ورزشی ایفا می‌کند. همچنین، ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان از طریق فراهم کردن فرصت‌های موفقیت و طراحی برنامه‌های ورزشی متنوع، می‌تواند به توسعه رفتارهای ورزشی پایدار منجر شود.

پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهند که شناسایی عوامل مؤثر بر مشارکت یا عدم مشارکت دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی می‌تواند به بهبود برنامه‌های ورزشی و افزایش انگیزه دانش‌آموزان کمک کند (کاکس و ویلیامز، ۲۰۰۸). عواملی مانند باور به ناتوانی، جذاب نبودن فعالیت‌ها و کمبود زیرساخت‌های ورزشی از جمله دلایلی هستند که باعث کاهش انگیزه و مشارکت دانش‌آموزان می‌شوند (والهد و انتومانیس، ۲۰۰۴). مازیاری و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی تحت عنوان بررسی علل بی‌انگیزگی دانش‌آموزان متوسطه از مشارکت در فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ارتباط آن با حمایت اجتماعی بیان کردند که تجربه موفقیت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند منجر به افزایش علاقه و تعهد ورزشی شود. این تحقیق نشان داد که از دیدگاه دانش‌آموزان، جذاب نبودن فعالیت‌ها، کمبود توانایی و ارزشمند نبودن فعالیت‌ها از مهم‌ترین عوامل بی‌انگیزگی هستند، در حالی که از نظر دبیران تربیت‌بدنی، تلاش ناکافی و کمبود انگیزه فردی نقش مهم‌تری دارند. همچنین، حمایت اجتماعی از سوی همسالان و معلمان، نقش کلیدی در رفع این بی‌انگیزگی‌ها دارد. تحقیقات نشان داده است که پیوند مباحث یادگیری با علایق دانش‌آموزان، به‌همراه طراحی برنامه‌های درسی متنوع و غیرتکراری، می‌تواند بهبود قابل‌توجهی در مشارکت دانش‌آموزان ایجاد کند (اینلی و همکاران، ۲۰۰۲). با این حال، بیشتر پژوهش‌ها یا رویکردی کمی داشته‌اند یا بر کل دانش‌آموزان تمرکز کرده‌اند و تجربه‌ی زیسته‌ی دانش‌آموزان پیش‌تر کم‌مشارکت به صورت ژرف‌نگرانه کمتر بررسی شده است. از این رو، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با اتکا به روایت‌ها و تجارب گزارش‌شده‌ی دانش‌آموزان، به تبیین عوامل و شرایط مؤثر بر گذار دانش‌آموزان از کم‌مشارکتی به مشارکت در درس تربیت‌بدنی، از منظر خود آنان، می‌پردازد.

روش‌شناسی پژوهش

با توجه به هدف پژوهش که شناسایی و تبیین عوامل مؤثر بر تغییر الگوی مشارکت دانش‌آموزان کم‌مشارکت در درس تربیت‌بدنی بود، از روش کیفی با رویکرد تحلیل مضمون بازتابی استفاده شد. این رویکرد امکان شناسایی، تفسیر و سازمان‌دهی الگوهای معنایی نهفته در روایت‌ها و تجارب گزارش‌شده‌ی شرکت‌کنندگان را فراهم می‌کند و بر نقش فعال پژوهشگر در فرایند معناسازی تأکید دارد (براون و کلارک، ۲۰۰۶؛ ۲۰۱۹). با توجه به ماهیت پژوهش از روش نمونه‌گیری هدفمند مبتنی بر ملاک استفاده گردید. در این نوع نمونه‌گیری، انتخاب افراد بر اساس ویژگی‌هایی که دارند و در ارتباط با موضوع تحقیق است نمونه تعیین می‌شود. برای انتخاب نمونه‌ها، ابتدا از بین دانش‌آموزان دختر پایه هفتم، هشتم و نهم، دانش‌آموزانی که در ابتدا در درس تربیت‌بدنی مشارکت نداشتند اما در ادامه مشارکت‌شان افزایش یافت دعوت به همکاری شدند. معیارهای ورود شامل: (الف) سابقه‌ی عدم مشارکت در درس تربیت‌بدنی، (ب) تجربه‌ی گذار به مشارکت طی سال تحصیلی اخیر، (ج) تمایل آگاهانه به مشارکت در مصاحبه بود. معیارهای خروج شامل: (الف) عدم اخذ رضایت والد/سرپرست، (ب) ناتوانی در بیان تجربه‌ی تغییر بود. جامعه آماری پژوهش حاضر دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان رشت بودند که ملاک مورد نیاز به پژوهش را داشتند. در مجموع، ۲۱ دانش‌آموز دختر پایه‌های هفتم، هشتم و نهم که واجد ملاک‌های فوق بودند، در پژوهش شرکت کردند. تعیین وضعیت

1. Cox & Williams

2. Wallhead & Ntoumanis

3. Ainley

4. Braun & Clarke

کم‌مشارکتی و گذار به مشارکت بر پایه‌ی مشاهدات کلاسی و ثبت‌های مشارکت دبیر تربیت بدنی انجام شد و در مرحله‌ی دعوت، با خوداظهاری دانش‌آموزان مورد تأیید قرار گرفت.

برای گردآوری داده‌ها نیز از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بهره گرفته شد. این شیوه امکان هدایت گفت‌وگو در عین فراهم‌سازی فضای لازم برای بیان آزادانه‌ی تجربه‌ها و برداشت‌های شخصی دانش‌آموزان را فراهم می‌سازد. پیش از انجام مصاحبه‌ها، راهنمای مصاحبه بر اساس مرور منابع علمی مرتبط و هدف پژوهش تدوین شد. مصاحبه‌ها به صورت فردی، در محیطی آرام و در زمان‌های غیرارزشیابی انجام گرفت. پس از اخذ رضایت آگاهانه از والد یا سرپرست و دانش‌آموز، بر اختیاری بودن مشارکت، حق انصراف در هر زمان و بی‌تأثیری مشارکت یا عدم مشارکت در پژوهش بر نمره‌ی درسی تأکید شد. میانگین زمان هر مصاحبه حدود سی دقیقه بود. سوالات مصاحبه به گونه‌ای طراحی شد که دانش‌آموزان بتوانند اطلاعات جامع و عمیقی در مورد تغییر نگرش و گذار به مشارکت و انگیزه‌های خود بیان کنند. در ادامه برخی از سوالات مصاحبه ارایه می‌شود. ابتدا نسبت به ورزش چه احساسی داشتید؟ چه عواملی باعث شد در ابتدا در درس تربیت بدنی مشارکت نکنید؟ چه چیزی شما را به شرکت در زنگ ورزش ترغیب کرد؟ در نظر شما چه عواملی می‌تواند انگیزه و مشارکت شما را برای ادامه ورزش بیشتر کند؟

ملاک اتمام مصاحبه‌ها رسیدن به کفایت تحلیلی داده‌ها بود؛ بدین معنا که با ادامه‌ی گردآوری داده‌ها، الگوهای معنایی جدیدی در ارتباط با گذار به مشارکت در درس تربیت بدنی شناسایی نشد. در جدول شماره یک گزارش توصیفی نمونه‌های پژوهش ارایه شده‌اند.

جدول ۱. توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان پژوهش

متغیر	ویژگی جمعیت شناختی	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	دختر	۲۱	۱۰۰ درصد
تحصیلات	پایه هفتم	۹	۴۲/۸ درصد
	پایه هشتم	۵	۲۳/۸ درصد
	پایه نهم	۷	۳۳/۴ درصد

داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد و سپس با استفاده از تحلیل مضمون بازتابی بر اساس چارچوب شش مرحله‌ای **براون و کلارک (۲۰۰۶)** تحلیل گردید. این تحلیل با تبیین‌های بازاندیشانه‌ی بعدی این رویکرد که بر نقش فعال پژوهشگر در تولید معنا و ردپای تحلیلی تأکید دارند، هم‌راستا بود (**براون و کلارک، ۲۰۱۹**). مراحل تحلیل به ترتیب شامل: (۱) آشنایی عمیق با داده‌ها و یادداشت‌برداری تفسیری، (۲) تولید کدهای آغازین (با رویکرد غالباً استقرایی)، (۳) جست‌وجوی درون‌مایه‌ها از طریق خوشه‌بندی کدهای خویشاوند، (۴) بازبینی و پالایش درون‌مایه‌ها نسبت به گزیده‌ها و کل متن، (۵) تعریف و نام‌گذاری درون‌مایه‌ها، و (۶) نگارش گزارش تحلیلی همراه با نقل‌قول‌های نماینده بود. برای افزایش اعتبار و اعتمادپذیری یافته‌ها، اقدامات زیر انجام شد:

بازبینی مشارکت‌کنندگان؛ خلاصه نتایج و برداشت‌های اولیه با برخی از دانش‌آموزان مصاحبه‌شونده در میان گذاشته شد تا از درستی برداشت‌ها اطمینان حاصل شود.

ارائه توصیف غنی؛ جزئیات کامل فرایند مصاحبه، ویژگی‌های نمونه و زمینه‌ی پژوهش به‌طور شفاف گزارش شد تا خوانندگان بتوانند شرایط انتقال‌پذیری یافته‌ها را قضاوت کنند.

بازبینی هم‌تایان؛ بخشی از داده‌ها و کدگذاری‌ها توسط پژوهشگران همکار بازبینی شد که منجر به روشن‌تر شدن مرز تم‌های نزدیک، ادغام برخی مقولات هم‌پوشان و بازتنظیم نقل‌قول‌های نماینده گردید، درحالی‌که ساختار کلی تم‌ها حفظ شد مطابق منطق

¹ . Member Check

² . Thick Description

³ . Peer Review

تحلیل مضمون بازتابی، به جای گزارش شاخص توافق بین کدگذاران، بر انسجام تفسیری، شفافیت فرایند تحلیل و ردپای تحلیلی پژوهشگر تأکید شد (براون و کلارک، ۲۰۱۹).

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش حاضر حاصل تحلیل مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۱ دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه اول شهرستان رشت است. همان‌طور که پیش‌تر توضیح داده شد، این دانش‌آموزان در ابتدا در درس تربیت‌بدنی مشارکت نداشتند اما به‌مرور گذار به مشارکت پیدا کردند. پس از کدگذاری و تحلیل داده‌ها، پنج تم اصلی و چهارده مقوله فرعی استخراج شد که در ادامه معرفی و تحلیل شدند.

در جدول ۲، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و شرایط هر یک از شرکت‌کنندگان پژوهش ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، مشارکت‌کنندگان از نظر سن، پایه تحصیلی، سابقه ورزشی و سطح مشارکت فعلی تنوع قابل توجهی داشتند. توجه شود که ستون «سطح علاقه‌مندی» در جدول ۲، ادراک گزارش‌شده‌ی مشارکت‌کنندگان را بازنمایی می‌کند؛ تمرکز تحلیل این پژوهش بر «مشارکت مشاهده‌پذیر» است. این تنوع به پژوهش کمک کرد تا ابعاد مختلف بی‌مشارکتی اولیه و گذار به مشارکت را از زوایای گوناگون بررسی کند.

جدول ۱ توصیف ویژگی‌های هر یک از شرکت‌کنندگان پژوهش

کد	سطح علاقه‌مندی	سابقه ورزشی یا چالش جسمانی	پایه تحصیلی	سطح مشارکت فعلی در زنگ ورزش
P1	علاقمند	سابقه ضعف جسمانی در گذشته	هفتم	مشارکت فعال و همراه با انگیزه
P2	علاقمند ولی نگران نمره	بدون چالش جسمی	هشتم	مشارکت فعال همراه با بروز اضطراب گهگاهی
P3	علاقمند با استرس	ناتوانی در جمع	هفتم	مشارکت نسبتاً پایدار
P4	علاقمند در حال پیشرفت	اضافه وزن، خستگی سریع	هفتم	حضور فعال با سطح بالایی اعتماد به نفس
P5	علاقمند	ضعف و ترس اولیه	هشتم	مشارکت مستمر همراه با علاقه‌مندی
P6	علاقمند	اضافه وزن، ترس از حضور در جمع	هفتم	مشارکت نسبتاً پایدار همراه با تمایل به یادگیری فعالیت‌های تازه
P7	علاقمند	اعتماد به نفس پایین	هشتم	مشارکت فعال به ویژه در بازی‌های گروهی
P8	علاقمند	انزوا، درون‌نگرا	هفتم	حضور فعال در فعالیت‌های ورزشی دلخواه
P9	حرفه‌ای و علاقه‌مند	ورزشکار حرفه‌ای	نهم	مشارکت بسیار فعال همراه با ایفای نقش حمایتی
P10	علاقمند غیرمستقیم	معافیت پزشکی	هفتم	مشارکت غیر ورزشی اما موثر
P11	علاقمند	هیجان طلبی، رقابتی	نهم	مشارکت فعال با گرایش پیشرو و الگوسازی
P12	علاقمند به حضور در جمع	احساس طرد شدگی اولیه	هفتم	مشارکت فعال همراه با پذیرش اجتماعی
P13	علاقمند	اعتماد به نفس پایین	هشتم	مشارکت فعال همراه با ایجاد حس تعلق گروهی
P14	علاقمند	ترس از حضور در جمع	نهم	مشارکت فعال همراه با تجربه لذت از ورزش
P15	علاقمند به مربیگری	معافیت پزشکی	هفتم	مشارکت فعال و علاقه‌مند به نقش مربیگری
P16	علاقمند	اعتماد به نفس پایین	هفتم	مشارکت منظم و مستمر
P17	علاقمند	ورزشکار حرفه‌ای	نهم	حضور فعال همراه با مشارکت آموزشی و یاری دوستان
P18	علاقمند	اعتماد به نفس پایین	هشتم	مشارکت فعال در ورزش‌های رقابتی و فوق برنامه‌های ورزشی
P19	علاقمند	سابقه بی‌تفاوتی	نهم	مشارکت فعال در بازی‌های جدید و آموزش به همسالان
P20	علاقمند	ورزشکار حرفه‌ای	نهم	مشارکت فعال و سازمان‌یافته در بازی‌های گروهی
P21	علاقمند	اعتماد به نفس پایین	نهم	مشارکت فعال در فعالیت‌های مورد علاقه و جدید

اطلاعات جدول ۲ نشان می‌دهد که بخشی از دانش‌آموزان سابقه ضعف جسمانی یا چالش‌هایی نظیر اضافه وزن و ترس از حضور در جمع داشتند (مانند P۱ و P۴)، برخی دارای تجربه‌های حرفه‌ای ورزشی بودند (مانند P۹، P۱۷ و P۲۰) و عده‌ای نیز به دلیل معافیت پزشکی امکان مشارکت مستقیم نداشتند اما در نقش‌های جایگزین همچون داوری و مربیگری مشارکت کردند (مانند P۱۰ و P۱۵). همین تنوع وضعیت‌ها باعث شد داده‌های پژوهش از غنای بیشتری برخوردار باشد.

در مرحله تحلیل مضمون، داده‌ها ابتدا در قالب کدهای اولیه استخراج شدند. سپس کدهای مشابه در قالب مقولات فرعی دسته‌بندی و در نهایت پنج تم اصلی شکل گرفت. جدول ۳ نمای کلی کدگذاری عوامل مؤثر بر مشارکت دانش‌آموزان پیش‌تر غیرمشارکت‌کننده در درس تربیت بدنی را نشان می‌دهد.

جدول ۳، کدگذاری کامل عوامل مؤثر بر مشارکت دانش‌آموزان پیش‌تر غیرمشارکت‌کننده در درس تربیت بدنی

تم اصلی	مقوله فرعی	کد اولیه
عوامل فردی	اعتمادبه‌نفس و احساس توانمندی	پذیرش ویژگی‌های جسمی و تعریف هدف متناسب با آن / پذیرش تفاوت‌های بین فردی / ورود پلکانی و تدریجی به فعالیت‌های درس تربیت بدنی / بازخورد خود-مرجع و رصد پیشرفت شخصی / خودتنظیمی و پایداری تمرین / تجربه موفقیت در بازی تیمی / احساس توانمندی پس از یادگیری مهارت جدید / افزایش اعتمادبه‌نفس با تشویق معلم و دوستان / لذت از چالش و رقابت / تحمل خستگی و پیشرفت تدریجی
	تحول نگرش نسبت به ورزش	تجربه مثبت خلاف نگرش منفی اولیه / تغییر برداشت منفی به دلیل متناسب بودن تمرین‌ها با توان خود / تغییر نگرش به دلیل تجربه موفقیت / تغییر از اجتناب به علاقه / کشف نقش مثبت ورزش در سلامت و آرامش / تحول از بی‌علاقگی به انتظار برای زنگ ورزش / تغییر تجربه از خستگی به لذت / ورزش به‌عنوان فرصت استراحت از درس‌ها / پذیرش ارزش ورزش در کنار درس / تحول از استرس به هیجان و شادی
عوامل آموزشی و محیطی	نقش معلم در انگیزش	رفتار مناسب معلم و افزایش علاقه / مشارکت معلم در فعالیت‌ها / سبک تدریس بازی‌محور / کاهش استرس با شیوه ارزیابی حمایتی / توجه به تفاوت‌های فردی / تشویق کلامی معلم / معلم به‌عنوان الگو / طراحی فعالیت متناسب با توانایی‌ها / شوخ‌طبعی و بازی گروهی معلم / مسئولیت‌دهی به دانش‌آموزان
	تنوع و تناسب فعالیت‌ها	جذابیت بازی‌های هیجانی (وسطی، والیبال، بدمینتون) / یادگیری ورزش‌های جدید / عدم تجربه خستگی ناشی از فعالیت‌های تکراری / علاقه به فعالیت‌های گروهی سنتی / ترجیح فعالیت‌های فردی برای دانش‌آموزان خجالتی / تنوع در ابتدای کلاس برای انگیزه‌بخشی / فرصت انتخاب آزاد ورزش مورد علاقه / نیاز به فعالیت‌های ساده و قابل انجام برای همه / نقش تنوع فعالیت‌ها در کشف استعداد ورزشی
	امکانات و فضای مناسب	نیاز به تجهیزات بیشتر (توپ، حلقه بسکتبال، تور والیبال) / اثر مثبت سالن ورزشی / محدودیت فضا و زمین / فضای بزرگ حیاط و جذابیت آن / کمبود امکانات برای ورزش‌های فردی / نقش امکانات حرفه‌ای برای دانش‌آموزان پیشرفته / فرسودگی

<p>تجهیزات ورزشی / نقش امکانات در ایجاد عدالت مشارکت / نیاز به زمان و مکان کافی برای تمرین تخصصی</p>	نقش همسالان	عوامل اجتماعی و حمایت بین فردی
<p>اثر مشاهده همسالان / تشویق دوستان برای شرکت در ورزش / تمسخر یا سرزنش همسالان / الگوگیری از دوستان ورزشکار / دعوت همسالان به مشارکت / اثر منفی قضاوت همکلاسی‌ها / نقش مثبت هم‌تیمی خوب / نقش همسالان در ایجاد حس تعلق / مشاهده موفقیت دیگران به‌عنوان انگیزه</p>	حمایت خانواده	
<p>تشویق خانواده برای ورزش / اولویت‌دادن خانواده به درس در برابر ورزش / نقش محدود اما مثبت پدر یا مادر / همراهی خانواده در باشگاه / تأکید خانواده بر سلامت و نشاط / حمایت پس از مشاهده علاقه / نقش خانواده در استمرار مسیر ورزشی / نگرانی والدین پس از آسیب‌دیدگی / تفاوت نگرش والدین (پدر تشویق‌کننده، مادر نگران تحصیل)</p>	تجربه روابط اجتماعی مثبت	
<p>نقش ورزش در ایجاد دوستی / تجربه لذت از کار تیمی / نقش هم‌تیمی‌ها در ایجاد حس ارزشمندی / ورزش به‌عنوان راهی برای ورود به جمع / افزایش حس تعلق با گذر زمان / تجربه شادی از روابط دوستانه / نقش لباس یا نماد تیمی در هویت اجتماعی / ایجاد رقابت سالم و روحیه گروهی</p>	کاهش استرس و تخلیه انرژی	
<p>استرس ناشی از ارزیابی و نمره / کاهش استرس با فعالیت‌های گروهی / تخلیه انرژی منفی / کاهش فشار روانی با ورزش / زنگ ورزش به‌عنوان فرصت رهایی از درس‌ها / ورزش به‌عنوان راه مقابله با اضطراب / تجربه کاهش استرس پس از موفقیت / نقش ورزش در آرامش ذهنی</p>	ایجاد شادی و روابط دوستانه	پیامدهای روانی-اجتماعی مشارکت
<p>تجربه شادی و هیجان / خستگی مثبت همراه با رضایت / علاقه به بازی‌های گروهی شاد / تجربه خوشایند با دوستان / احساس آزادی و رهایی / شادی ناشی از بازی‌های هیجانی / نقش ورزش در افزایش نشاط مدرسه / تجربه شادی از پیروزی تیمی</p>	تجربه معنا و نقش‌پذیری	
<p>تجربه مفید بودن در تیم / احساس ارزشمندی پس از مشارکت / نقش ورزش در شکل‌گیری هویت / تجربه معنا در نقش‌های اجتماعی / احساس اهمیت با مسئولیت‌پذیری / ورزش به‌عنوان عامل کشف استعداد / نقش ورزش در افزایش خودباوری / تجربه معنا در موفقیت گروهی</p>	بازی‌وارسازی و تنوع نوین	
<p>تجربه بازی‌وارسازی (ClassDojo، فعالیت‌های امتیازی) / علاقه‌مندی به بازی‌های آموزشی دیجیتال / نقش خلاقیت در طراحی بازی‌ها / تجربه مثبت از فعالیت‌های نو / اثر فناوری و اپلیکیشن‌های آموزشی / مشارکت در ورزش‌های متنوع و نوین / لذت از پاداش و امتیاز</p>	فرصت‌های جایگزین (برای دانش‌آموزان معاف یا آسیب‌دیده)	نوآوری‌ها و مشارکت‌های جایگزین
<p>عدم احساس حذف‌شدگی به‌دلیل محدودیت جسمی و برخورداری از فرصت‌های متناسب / نقش معلم در دادن وظیفه جایگزین (داوری، مربیگری) / احساس مفید بودن در نقش غیر بدنی / حمایت همسالان از نقش جایگزین / نیاز به ساختار مدرسه برای مشارکت غیر فیزیکی / تجربه مثبت از مسئولیت</p>		

غیر ورزشی / علاقه به تحلیل و مریگیری / تغییر نگرش به مفهوم مشارکت ورزشی

کشف استعدادها و هویت ورزشی
 کشف علاقه به ورزش خاص از طریق زنگ ورزش / شناخت استعداد در بازی‌های جدید / شکل‌گیری هویت ورزشی در مدرسه / تجربه تقویت انگیزه برای ورزش بیرون از مدرسه / احساس نقش الگو برای همسالان / استمرار علاقه از طریق تجربه مدرسه / ورزش به‌عنوان بخشی از هویت فردی

تحلیل داده‌ها نشان داد که نخستین تم اصلی با عنوان «عوامل فردی و روان‌شناختی» به مقولاتی همچون اعتمادبه‌نفس و احساس توانمندی و نیز تحول نگرش نسبت به ورزش اختصاص دارد. بسیاری از دانش‌آموزان در ابتدا به دلیل ضعف جسمی، خجالت از اضافه وزن یا ترس از قضاوت همسالان، مشارکت اندکی در فعالیت‌های ورزشی داشتند. با این حال، تجربه موفقیت در بازی‌ها و یادگیری مهارت‌های جدید سبب شد احساس توانمندی و اعتمادبه‌نفس آنان افزایش یابد و نگرش منفی اولیه به ورزش به تدریج به نگرشی مثبت و لذت‌بخش تبدیل شود که به افزایش مشارکت در کلاس انجامید. همان‌طور که یکی از شرکت‌کنندگان اشاره می‌کند: «در سال‌های اول به دلیل ضعف بدنی دوست نداشتم ورزش کنم، اما وقتی توانستم در مسابقه امتیاز بگیرم، اعتمادبه‌نفسم خیلی بیشتر شد (P۵)».

تم دوم با عنوان «عوامل آموزشی و محیطی» بیشترین ارتباط را با نقش معلم و محیط مدرسه داشت. یافته‌ها نشان داد رفتار معلم، مشارکت فعال او در فعالیت‌ها و استفاده از روش‌های متنوع مانند بازی‌محور یا ایستگاهی نقش مهمی در افزایش مشارکت دانش‌آموزان ایفا کرده است. همچنین تنوع در فعالیت‌ها و توجه به تفاوت‌های فردی موجب شد حتی دانش‌آموزانی که در ابتدا مشارکت نداشتند، مشارکت فعال‌تری داشته باشند. یکی از دانش‌آموزان در این باره اظهار داشت: «وقتی معلم هم‌پای ما بازی می‌کرد، استرس کم‌تر می‌شد و زنگ ورزش برایم جذاب‌تر بود (P۳)». افزون بر این، وجود امکانات کافی همچون سالن ورزشی و تجهیزات مناسب از یک‌سو و کمبود وسایل یا فضای ناکافی از سوی دیگر، عاملی تعیین‌کننده در میزان مشارکت به شمار می‌رفت. به‌ویژه در مورد دانش‌آموزانی که به دلیل شرایط جسمی امکان مشارکت مستقیم نداشتند، فراهم شدن نقش‌های جایگزین مانند داوری و مریگیری موجب شد احساس ارزشمندی و تعلق پیدا کنند. در این زمینه یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «بعد از معافیت پزشکی فکر می‌کردم دیگر جایی در ورزش ندارم، ولی وقتی به‌عنوان داور انتخاب شدم دوباره حس کردم عضوی از کلاس هستم (P۱۵)».

تم سوم با عنوان «عوامل اجتماعی و حمایت بین‌فردی» نشان داد که روابط با همسالان و خانواده نقش کلیدی در گذار به مشارکت دانش‌آموزان ایفا می‌کند. تشویق یا تمسخر دوستان، الگوگیری از همسالان ورزشکار و دعوت آنان به مشارکت در ورزش، همگی از عواملی بودند که در تجربه دانش‌آموزان مشاهده شد. یکی از شرکت‌کنندگان اظهار داشت: «وقتی دوستم مرا برای باشگاه رفتن تشویق کرد، انگیزه گرفتم ادامه بدهم (P۲)». همچنین حمایت خانواده، چه به‌صورت تشویق مستقیم و چه از طریق فراهم کردن امکانات بیرونی، نقش مهمی در استمرار مشارکت داشت. افزون بر این، بسیاری از دانش‌آموزان زنگ ورزش را فرصتی برای ایجاد دوستی‌های جدید و تقویت روابط اجتماعی توصیف کردند. چنان‌که یکی از آنان اشاره کرد: «در زنگ ورزش دوستان زیادی پیدا کردم و همین باعث شد بیشتر دوست داشته باشم شرکت کنم (P۱۲)».

تم چهارم با عنوان «پیامدهای روانی-اجتماعی مشارکت در زنگ ورزش» بر پیامدهای مثبت روانی و اجتماعی تأکید داشت. دانش‌آموزان ورزش را راهی برای کاهش استرس و تخلیه انرژی منفی می‌دانستند و آن را فرصتی برای فاصله گرفتن از فشارهای تحصیلی تلقی می‌کردند. تجربه شادی، هیجان، نشاط و لذت از بازی‌های گروهی در میان اغلب مصاحبه‌شوندگان مشترک بود. به‌عنوان مثال یک دانش‌آموز گفت: «وقتی از درس خسته می‌شوم، زنگ ورزش باعث می‌شود آرام‌تر شوم (P۱۴)». علاوه بر این، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی موجب شد دانش‌آموزان احساس ارزشمندی و نقش‌پذیری بیشتری داشته باشند و استعداد‌های فردی خود را کشف کنند. یکی از دانش‌آموزان در این رابطه بیان کرد: «وقتی در تیم نقش گرفتم، حس کردم واقعاً مفید هستم و استعدادم را شناختم (P۱۶)».

در نهایت، تم پنجم با عنوان «نوآوری‌ها و مشارکت‌های جایگزین» به موضوعاتی چون بازی‌وارسازی، فرصت‌های جایگزین برای دانش‌آموزان معاف یا آسیب‌دیده و کشف استعداد‌های ورزشی اختصاص یافت. استفاده از فناوری و بازی‌های آموزشی دیجیتال، طراحی فعالیت‌های خلاقانه و فراهم آوردن شرایط مشارکت غیر بدنی، همگی موجب تقویت مشارکت دانش‌آموزان شدند. یکی از شرکت‌کنندگان توضیح داد: «وقتی امتیاز می‌دادند و مسابقه را شبیه بازی رایانه‌ای کردند، انگیزه‌ام بیشتر شد (P۱۱)». علاوه بر این، امکان ایفای نقش در جایگاه داوری یا مربیگری باعث شد دانش‌آموزانی که امکان فعالیت بدنی نداشتند نیز حس ارزشمندی و تعلق داشته باشند. چنان‌که یکی از آن‌ها گفت: «معلم به من مسئولیت مربیگری داد و باعث شد دوباره به ورزش علاقه پیدا کنم» (P۱۰). در این‌گونه موارد، علاقه بازتاب ادراک گزارش‌شده است و پیامد اصلی مد نظر پژوهش، مشارکت مشاهده‌پذیر است. در نهایت، برای بسیاری از دانش‌آموزان زنگ ورزش فرصتی برای کشف استعداد‌های ورزشی و شکل‌گیری هویت فردی آنان فراهم کرد. یکی از مصاحبه‌شوندگان در این باره گفت: «زنگ ورزش باعث شد بفهمم در والیبال استعداد دارم و تصمیم گرفتم آن را جدی‌تر دنبال کنم (P۱۷)».

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که مشارکت دانش‌آموزان کم‌مشارکت در درس تربیت‌بدنی تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فردی، آموزشی، اجتماعی و زمینه‌ای قرار دارد و بررسی کیفی تجربه دانش‌آموزان می‌تواند درک عمیق‌تری از دلایل کم‌مشارکتی اولیه و شرایط گذار به مشارکت ارائه دهد. در این پژوهش، علاقه به‌مثابه ادراک گزارش‌شده در روایت‌ها فهم می‌شود و پیامد اصلی مورد نظر، مشارکت مشاهده‌پذیر بود.

در سطح عوامل فردی، نقش اعتمادبه‌نفس و احساس توانمندی در تقویت انگیزش و افزایش مشارکت دانش‌آموزان بسیار پررنگ بود. این یافته با نظریه خودتعیین‌گری^۱ همسو است که بر اهمیت نیازهای روان‌شناختی پایه‌ای چون شایستگی و خودمختاری در شکل‌گیری انگیزه درونی تأکید دارد (دسی و رایان، ۲۰۰۰). در واقع، تجربه موفقیت‌های کوچک و حمایت معلم و همسالان توانست احساس شایستگی را در دانش‌آموزان تقویت کرده و از تغییر نگرش به سمت مشارکت فعال حمایت کند. در همین راستا، ۱۵ نفر از ۲۱ دانش‌آموز اشاره کردند که پس از تجربه موفقیت‌های کوچک در ورزش‌های گروهی یا فردی، احساس توانمندی و اعتمادبه‌نفس در آن‌ها افزایش یافت. یکی از دانش‌آموزان به‌روشنی گفت: «احساس می‌کنم می‌توانم کارهایی انجام دهم که قبلاً فکر نمی‌کردم توانش را داشته باشم». این نتیجه با پژوهش‌های انتومانیس (۲۰۰۵) و کاکس و ویلیامز (۲۰۰۸) همخوانی دارد که بر اهمیت ادراک توانمندی در ارتقای انگیزه و مشارکت ورزشی دانش‌آموزان تأکید کرده‌اند.

1. Self-Determination Theory

2. Deci & Ryan

در حوزه عوامل آموزشی و محیطی، یافته‌ها نشان دادند که رفتار و روش‌های تدریس معلم نقش کلیدی در کاهش موانع و افزایش مشارکت دانش‌آموزان دارد. مشارکت فعال معلم، تنوع در فعالیت‌ها و استفاده از روش‌های نوآورانه موجب شد دانش‌آموزان احساس جذابیت و انگیزه بیشتری داشته باشند. این نتایج با رویکرد پداگوژی سازنده‌گرایی که بر تجربه فعال، تعامل اجتماعی و یادگیری معنادار تأکید می‌کند، هم‌راستا است. همچنین با یافته‌های [پرابوو و همکاران \(۲۰۲۵\)](#) و [سوتوس-مارتینز و همکاران \(۲۰۲۳\)](#) همسو است که نشان دادند بازی‌وارسازی و تنوع فعالیت‌ها می‌تواند مشارکت دانش‌آموزان را ارتقا دهد. یافته‌ها نشان دادند که ۱۷ نفر از ۲۱ دانش‌آموز به اهمیت روش تدریس بازی‌محور و بدون اضطراب ارزیابی اشاره کردند و تأکید داشتند که ایجاد فضایی امن و فرصت ایفای نقش‌های مختلف (سرگروه، همیار معلم، مربی، داور، تحلیلگر) موجب کاهش ترس از شکست و افزایش مشارکت آن‌ها شده است. از سوی دیگر، کمبود امکانات ورزشی و محدودیت فضا یکی از موانع جدی مشارکت دانش‌آموزان بود؛ موضوعی که در پژوهش‌های داخلی همچون [مازیاری و همکاران \(۲۰۱۶\)](#) نیز گزارش شده است. در تایید این گزاره یکی از دانش‌آموزان گفت: «وقتی زمین کافی و ابزارهای لازم داریم، انگیزه‌ام برای بازی بیشتر می‌شود و زمان کوتاه باعث می‌شود حس کنم نمی‌توانم خودم را نشان دهم». این یافته‌ها نشان می‌دهد که شرایط محیطی و مدیریتی کلاس نقش مهمی در تجربه بهتر درس تربیت بدنی دارند.

در سطح عوامل اجتماعی و حمایت بین‌فردی، نتایج این پژوهش بر نقش حیاتی همسالان و خانواده تأکید داشت. تشویق و حمایت دوستان و اعضای خانواده عامل مهمی در افزایش علاقه و تداوم مشارکت دانش‌آموزان بود. این یافته با نظریه یادگیری اجتماعی بندورا ([بندورا، ۱۹۷۷](#)) همخوانی دارد که بر نقش مشاهده و الگوبرداری در تغییر رفتار تأکید می‌کند. ۱۸ نفر از ۲۱ دانش‌آموز تصریح کردند که حمایت اجتماعی معلم و دوستان موجب افزایش انگیزه و احساس تعلق آن‌ها شد. همان‌طور که یکی از مصاحبه‌شوندگان اشاره کرد: «وقتی دوستانم می‌گویند کارت عالی بود و معلم هم تشویقم می‌کند، حس می‌کنم به جمع تعلق دارم و دوست دارم بیشتر ورزش کنم». همچنین این نتایج با مطالعات [اینلی و همکاران \(۲۰۰۲\)](#) و [عبدی و همکاران \(۲۰۲۲\)](#) همسو است که حمایت اجتماعی را یکی از مهم‌ترین عوامل مشارکت پایدار ورزشی معرفی کرده‌اند.

از نظر پیامدهای روانی-اجتماعی، یافته‌ها نشان دادند که مشارکت در زنگ ورزش علاوه بر ارتقای سلامت جسمی، منجر به کاهش استرس، ایجاد شادی، افزایش خودباوری و شکل‌گیری هویت اجتماعی مثبت در میان دانش‌آموزان شد. این نتایج با پژوهش‌های بین‌المللی ([تویبر، لیر و سودک، ۲۰۲۴](#)؛ [آدی و همکاران، ۲۰۲۵](#)) هم‌راستا است که بر نقش تربیت بدنی در بهبود سلامت روانی و ارتقای مهارت‌های اجتماعی تأکید دارند.

در نهایت، نوآوری‌ها و مشارکت‌های جایگزین مانند بازی‌وارسازی، استفاده از فناوری، و ایجاد فرصت‌های غیر بدنی (مانند داوری یا مربیگری برای دانش‌آموزان معاف) نقشی کلیدی در گسترش دامنه مشارکت داشتند. ۱۲ نفر از ۲۱ دانش‌آموز تجربه نقش‌های غیر بدنی مانند داوری، مدیریت یا کمک مربیگری را مؤثر دانستند و بیان کردند که این نقش‌ها اعتمادبه‌نفس و احساس مسئولیت آن‌ها را تقویت کرده است. این یافته، که کمتر در پژوهش‌های قبلی مورد توجه قرار گرفته، نشان می‌دهد که می‌توان از راهکارهای خلاقانه و جایگزین برای جذب و نگهداشت مشارکت دانش‌آموزان بهره گرفت. چنین رویکردی می‌تواند راهکاری عملی برای معلمان تربیت بدنی باشد تا زمینه مشارکت برابر و فراگیر برای همه دانش‌آموزان فراهم کنند.

به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاضر با تأیید نظریه‌ها و یافته‌های پیشین، بر اهمیت ترکیب عوامل فردی، آموزشی، اجتماعی و نوآوری‌های محیطی در جذب و افزایش مشارکت دانش‌آموزان به درس تربیت‌بدنی تأکید می‌کند. این پژوهش نشان داد که گذار از بی‌مشارکتی به مشارکت فعال فرآیندی چندعاملی و پویاست که نیازمند توجه همزمان به ابعاد روان‌شناختی، اجتماعی و محیطی است. نتایج نشان دادند که تجربه موفقیت‌های کوچک، افزایش اعتمادبه‌نفس و احساس توانمندی، در کنار شیوه‌های آموزشی متنوع و حمایت‌های اجتماعی، نقش اساسی در ایجاد انگیزه و مشارکت بیشتر دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. همچنین عوامل محیطی مانند وجود امکانات ورزشی کافی و زمان مناسب برای فعالیت، و نوآوری‌هایی چون بازی‌وارسازی و مشارکت‌های جایگزین، زمینه‌ساز جذب دانش‌آموزان و شکل‌گیری تجربه‌ای مثبت از درس تربیت‌بدنی شدند.

بر اساس یافته‌های این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که افزایش مشارکت دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی صرفاً با اجبار یا حضور فیزیکی در کلاس حاصل نمی‌شود، بلکه نیازمند ترکیب ظریف و متوازن عوامل فردی، آموزشی، اجتماعی و محیطی است. در واقع، زمانی که دانش‌آموزان فرصت می‌یابند توانایی‌های خود را در قالب نقش‌های متنوع و متناسب با شرایط فردی تجربه کنند، احساس شایستگی و خودکارآمدی آن‌ها تقویت شده و مشارکت فعال‌تری از خود نشان می‌دهند. این موضوع در یافته‌های کمی و کیفی پژوهش آشکار بود؛ برای مثال، بخش زیادی از دانش‌آموزان تصریح کردند که حمایت اجتماعی و روش تدریس بازی‌محور بیشترین نقش را در افزایش مشارکت آن‌ها داشته است.

از منظر کاربردی، نتایج این پژوهش حاوی پیام‌های مهمی برای سیاست‌گذاران آموزشی و معلمان تربیت‌بدنی است. نخست آنکه، لازم است فضای درس تربیت‌بدنی از قالب صرفاً رقابتی و مبتنی بر ارزیابی خارج شود و بیشتر بر ایجاد تجربه‌ای لذت‌بخش، ایمن و سازنده متمرکز گردد. در این راستا، استفاده از روش‌های بازی‌محور، فراهم کردن فرصت‌های نقش‌آفرینی متنوع همچون سرگروهی، داوری یا کمک مربیگری، و به‌کارگیری فناوری‌های نوین آموزشی می‌تواند در جذب دانش‌آموزان و تقویت مشارکت آنان بسیار مؤثر باشد. دوم آنکه، فراهم کردن امکانات و فضای کافی برای فعالیت‌های ورزشی باید به‌عنوان یکی از اولویت‌های مدارس در نظر گرفته شود، چرا که محدودیت فضا و تجهیزات به‌طور مستقیم بر انگیزه دانش‌آموزان اثر منفی دارد. سوم، نقش خانواده و همسالان در حمایت و تشویق دانش‌آموزان باید جدی گرفته شود و برنامه‌های مشارکتی طراحی گردد که خانواده‌ها و همسالان نیز در فرآیند ترویج ورزش در مدارس سهیم باشند.

از منظر مدیریتی، پیشنهاد می‌شود مدیران مدرسه و منطقه آموزشی زمان کافی و پایداری برای درس تربیت‌بدنی در برنامه هفتگی اختصاص دهند و از جایگزینی آن با دروس دیگر پرهیز کنند؛ تجهیزات و فضا (سالن، محوطه ایمن و وسایل پایه) را با اولویت بودجه‌ای تأمین و نگهداشت نمایند؛ سیاست ارزیابی حمایتی و غیرتنبیهی را در درس تربیت‌بدنی استقرار دهند تا اضطراب نمره کاهش یافته و معیارهای موفقیت متنوع شود؛ برای معلمان توسعه حرفه‌ای در رویکردهای انگیزشی حمایت از خودمختاری، بازی‌وارسازی و تناسب‌سازی تکلیف اجرا کنند؛ برای دانش‌آموزان معاف یا دارای محدودیت، سازوکار رسمی نقش‌های جایگزین مانند داوری، مربیگری و مدیریت گروه فراهم سازند؛ نظام پایش ساده مشارکت (شاخص‌های حضور و درگیری کلاسی) را به‌همراه بازخورد دوره‌ای در شورای مدرسه برقرار کنند؛ و در نهایت، محیط روانی ایمن مبتنی بر هنجار ضدتمسخر و مواجهه سازنده با تفاوت‌های بدنی یا مهارتی را تضمین کرده و عدالت دسترسی (از جمله عدالت جنسیتی و نیازهای ویژه) را رعایت نمایند.

افزون بر این، نتایج پژوهش نشان داد که درس تربیت‌بدنی تنها فرصتی برای فعالیت جسمانی نیست، بلکه بستر مهمی برای ارتقای سلامت روانی، شکل‌گیری روابط اجتماعی مثبت و کشف استعدادها و هویت ورزشی دانش‌آموزان فراهم می‌آورد. بنابراین، رویکرد

برنامه‌ریزی درسی در حوزه تربیت‌بدنی باید از نگاه صرفاً فیزیکی به نگاه چندبعدی و جامع تغییر یابد و ورزش به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از فرآیند تربیت همه‌جانبه دانش‌آموزان دیده شود.

در پایان می‌توان گفت که پژوهش حاضر با روشن ساختن ابعاد گوناگون عدم مشارکت دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی، هم از منظر نظری و هم کاربردی، زمینه‌ساز ارتقای برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس است. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با ترکیب روش‌های کیفی و کمی، به‌ویژه در زمینه بررسی تفاوت‌های جنسیتی، فرهنگی و منطقه‌ای، تصویر جامع‌تری از عوامل مؤثر بر مشارکت ورزشی دانش‌آموزان ارائه دهند. همچنین بررسی نقش سیاست‌های کلان آموزشی و مدیریتی مدارس در ارتقای مشارکت دانش‌آموزان می‌تواند مسیرهای تازه‌ای برای توسعه و نهادینه‌سازی ورزش در نظام آموزشی کشور فراهم کند.

تقدیر و تشکر

نویسندگان از دانش‌آموزان شرکت‌کننده، خانواده‌های آن‌ها و کارکنان مدارس که همکاری آنها امکان انجام این مطالعه را فراهم کرد، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌کنند.

References

- Abdi, K., Ranjbari, S., & Hemayattalab. (2023). A model of factors affecting the development of sustainable sports participation behaviors of students. *Sport Psychology Studies*, 11(42), 41–58(In Persian).
- Adi, S., Soenyoto, T., Yuwono, C., & Nurharsono, T. (2025). Exploring physical literacy, physical activity, motivation, and learning outcomes in elementary school PE. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 6(1), 67-77.
- Ainley, M., Hidi, S., & Berndorff, D. (2002). Interest, learning, and the psychological processes that mediate their relationship. *Journal of educational psychology*, 94(3), 545.
- Alvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Academic achievement and physical activity: a meta-analysis. *Pediatrics*, 140(6), e20171498.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Recess – Physical Education and Physical Activity. <https://www.cdc.gov/physical-activity-education/recess/>
- Council of Europe. (2021). Revised European Sports Charter.
- Cox, A., & Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of sport and exercise psychology*, 30(2), 222-239.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etner, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197-1222.

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98.
- Farhodi Nia, N. (2024). Investigating the effectiveness of physical education and sports on students' brain performance. In *Proceedings of the First National Conference on New Perspectives in Educational Issues* .pp. 1–7(In Persian).
- Ghanji, Fatemeh; Shahouli Pour, Zeynab. (2022). The effect of sports and physical education on students' academic achievement as success factors in education. *New Approaches in Islamic Studies*, Year 5, Number 11, pp. 311–332 (In Persian).
- Legault, L., Green-Demers, I., & Pelletier, L. (2006). Why do high school students lack motivation in the classroom? Toward an understanding of academic amotivation and the role of social support. *Journal of educational psychology*, 98(3), 567.
- Maurya, N., Dasgupta, A., Paul, B., Shree, N., Pyrbot, F., Ghosh, P., & Roy, S. (2023). Insufficient physical activity among school going adolescents: A cross-sectional study in government high schools of Kolkata. *Medical Journal of Dr. DY Patil University*, 16(4), 535-540.
- Mazyari, K., Kashef, S., Seyedameri, M., & Mirhasan, A. (2016). Investigating the causes of lack of motivation of high school students to participate in physical education activities and its relationship with social support. *Research in Sport Physiology and Management*, 8(1), 119–132(In Persian).
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International journal of qualitative methods*, 16(1), 1609406917733847.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of educational psychology*, 97(3), 444.
- Nuryanti, W. D., Nugroho, M. A. N., Jajat, J., Sultoni, K., & Palgunadhi, F. (2021). Exploring Trends in Student Motivation in Sport Education in the Digital Age: A Bibliometric Analysis of Ten Years of Research. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 17-28.
- Prabowo, T. A., Afifah, M. A., Cahyo, F. D., Zakaria, A., & Indarto, A. V. (2025). Self-efficacy and motivation student in physical education learning: scoping review. *Jurnal Porkes*, 8(1), 377-389.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(5), 963-975.
- Sotos-Martinez, V. J., Tortosa-Martínez, J., Baena-Morales, S., & Ferriz-Valero, A. (2023). Boosting student's motivation through gamification in physical education. *Behavioral sciences*, 13(2), 165.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2012). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (4th ed.). SAGE Publications.
- Subramaniam, P. R., & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and teacher education*, 23(5), 602-611.
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1), 598.
- UNESCO. (2015). *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for policy-makers*.
- UNICEF & LEGO Foundation. (2018). *Learning through play*.
- Van Manen, M. (2016). *Phenomenology of Practice: Meaning-Giving Methods in Phenomenological Research and Writing*.
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., ... & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of educational psychology*, 112(7), 1444.
- Wallhead, T. L., & Ntoumanis, N. (2004). Effects of a sport education intervention on students' motivational responses in physical education. *Journal of teaching in physical education*, 23(1), 4-18.
- World Health Organization. (2024, June 26). *Physical activity: Fact sheet*.