

منابع و مأخذ

- ۱- اشمیت، ریچارد. ای (۱۳۷۶)، «یادگیری حرکتی و اجرا از اصول تا تمرين»، ترجمه: دکتر مهدی نمازی زاده، دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی ، تهران، انتشارات سمت ، چاپ اول.
- ۲- اشمیت، ریچارد. ای (۱۳۷۶)، «عملکرد و یادگیری حرکتی»، ترجمه: دکتر حسن خلیجی و مهدی سهرابی انتشارات دانشگاه اراک.
- ۳- انشل، مارک. اچ (۱۳۷۶)، «وازنامه علوم ورزشی»، حسین سندگل، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
- ۴- باقرزاده و همکاران (۱۳۸۶)، یادگیری و کنترل حرکتی (نظریه ها و مفاهیم)، تهران، انتشارات بامداد کتاب.
- ۵- برد، آن ماری و کریپ، برنت. کی (۱۳۷۰)، «روانشناسی و رفتار ورزشی». ترجمه: حسن مرتضوی ناش، تهران، انتشارات سازمان تربیت بدنی دفتر آموزش و تحقیقات، چاپ اول.
- ۶- بهاری، محی الدین (۱۳۸۵)، «بررسی تأثیر تمرين ذهنی بر افزایش قدرت و تغییرات الکترومیوگرافی عضلات فلکسور آرنج» پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان.
- ۷- پیاژه، ژان (۱۳۷۶)، «تقلید و تعجم از دیدگاه پیاژه و والن»، ترجمه: زینت توفیق، محمدعلی امیری، نشر نی، چاپ اول.
- ۸- چی توبler، ریچارد (۱۳۸۳)، «کاربرد روانشناسی ورزش»، ترجمه: دادود نجفی توana، انتشارات مؤسسه کتاب مهربان نشر.
- ۹- حمایت طلب، رسول (۱۳۸۴)، «تأثیر شیوه های مختلف تمرين فیزیکی و ذهنی بر اکتساب، یادداشت و انتقال یک مهارت حرکتی در دانش آموزان سالم و عقب مانده ذهنی»، پایان نامه دکتری تربیت بدنی، گرایش رفتارحرکتی، دانشگاه تهران.
- ۱۰- دارلین، کلوکا (۱۳۷۸)، «رفتارحرکتی» ترجمه، دکتر مهدی نمازی زاده و همکاران، تهران، انتشارات بامداد کتاب.
- ۱۱- دباغان، ابوالقاسم(۱۳۷۹)، «مقدمه ای بر مهارت های روانی تمرينات ورزشی»، بخش دوم، مجله ورزش و ارزش، نشریه ماهانه اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۵۵.
- ۱۲- دوان، بی. شولتز (۱۳۷۰)، «تاریخ روانشناسی نوین»، ترجمه: علی اکبرسیف، حسن پاشاشریفی، خدیجه علی آبادی، جعفر نجفی، انتشارات رشد.
- ۱۳- رحمانی نیا، فرهاد (۱۳۸۲)، «مبانی و کاربرد یادگیری حرکتی»، تهران، انتشارات بامداد کتاب.
- ۱۴- ریچارد، جی. بوتلر(۱۳۸۳)، «کاربرد روانشناسی در ورزش»، ترجمه: داود نجفی توana، تهران، انتشارات جهاد دانشگاهی.
- ۱۵- سهرابی، مهدی (۱۳۸۲)، «مقایسه اثر تمرين جسمانی و تصویرسازی ذهنی تصادفی و قالبی بر عملکرد و یادگیری تکلیف ردیابی»، پایان نامه دکتری تربیت بدنی، گرایش رفتارحرکتی، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۱۶- سهرابی، مهدی (۱۳۷۳)، «تأثیر تمرين ذهنی بر اجرای مهارت سرویس والبال «پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.

- ۱۷- سهرابی، مهدی و فتحی، مهدی(۱۳۸۸)، «کاربرد مهارت‌های ذهنی در ورزش» *تهران، نورگیتی*.
- ۱۸- شرفی درآمد، پرویز(۱۳۷۸)، «بررسی مقایسه ای تأثیر الگوهای صوتی بزرگسالان و ویژگیهای شخصیتی آنان در تصویرسازی ذهنی کودکان» *پایان نامه دکتری دانشگاه تربیت مدرس تهران*.
- ۱۹- صنعتی منفرد، شمسی(۱۳۷۹)، «چگونه از تصویرسازی برای عملکرد ورزشی خود استفاده کنیم» *تهران، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران*.
- ۲۰- صنعتی منفرد، شمسی(۱۳۸۵)، «تأثیر تمرین ذهنی بر سطح عملکرد بازیکنان دختر تنیس روی میز» *پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران*.
- ۲۱- کاظمی، کیوان(۱۳۷۵)، «بررسی تأثیر تمرین ذهنی بر یادگیری کاتا در ورزش کاراته در کاراته کارهای کمربندهای شهر اصفهان» *پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران*.
- ۲۲- کریستینا، رابت و کورکوس، دانیل(۱۳۷۶)، «آموزش مهارت‌های ورزشی» *ترجمه: محمد تقی اقدسی، انتشارات دانشگاه تبریز*.
- ۲۳- کهریزی، خلیل(۱۳۸۱)، «تأثیر تصویرسازی ذهنی در عملکرد تیراندازی با تفنگ بدی» *پایان نامه کارشناسی ارشد.دانشگاه تهران*.
- ۲۴- گائینی، عباسعلی(۱۳۶۷)، «ارتباط بین آمادگی حرکتی و آمادگی ذهنی معلمان و مریبان ورزش دانشگاه تهران» *پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران*.
- ۲۵- مارتزن، راینر(۱۳۷۲)، «روانشناسی ورزشی (راهنمای مریبان و وزشکاران)» *ترجمه: فرهاد هژیر، تهران، جهاد دانشگاهی، چاپ اول*.
- ۲۶- مارتزن، راینر(۱۳۷۳)، «روانشناسی ورزشی (راهنمای مریبان و وزشکاران)» *ترجمه: دکتر محمد خبیری، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، چاپ دوم*.
- ۲۷- مالتز، ماسکول(۱۳۷۳)، «روانشناسی تصویر ذهنی (سایکوسیپرنتیک) علم کنترل ذهن» *ترجمه: مهدی قراچه داغی، تهران، انتشارات شبانگ*.
- ۲۸- ماهر جهرمی، روح الله(۱۳۸۳). «مهارت‌های روانی بازیکنان نخبه بسکتبال کشور»، *پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان*.
- ۲۹- مگیل، ریچارد. ای(۱۳۷۲)، «نقش تمرین ذهنی در یادگیری حرکتی» *ترجمه: فاطمه سلامی فصلنامه ورزشی ۱۹، انتشارات سازمان تربیت بدنی*.
- ۳۰- مگیل، ریچارد. ای(۱۳۸۰)، «یادگیری حرکتی، مفاهیم و کاربردها» *ترجمه: دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی و دکتر معصومه شجاعی، تهران، نشر حنانه، چاپ اول*.
- ۳۱- وودز، باربارا(۱۳۸۶)، «روان شناسی ورزشی»، *فتح الله مسیبی، تهران، انتشارات بامداد کتاب*.
- ۳۲- وینتر، گراهام و مارتین، کتی(۱۳۸۳)، «راهنمای عملی روانشناسی ورزشی (تازه‌های علوم ورزشی)»، *ترجمه: دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی، تهران، انتشارات بامداد کتاب، چاپ سوم*.
- ۳۳- هدایتی، رزیتا(۱۳۷۹)، «بررسی تأثیر تمرین ذهنی قدرت عضلانی حداکثر»، *پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران*.

۳۳- یداله زاده، عهدیه (۱۳۸۳)، «بهداشت و ورزش» تهران، انتشارات بنیان علوم.

۳۴- یوسفی، مسعود (۱۳۷۷)، «بررسی و مقایسه مهارت روانی تصویرسازی و تمرين ذهنی در بین ورزشکاران نخبه رشته کشتی آزاد و فوتبال استانهای مازندران» پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.

- 35- Anderson, D.W(1994). »Mental Imagery in Congenitally Blind Childern«, LBMRC Research News letter, V llo2,pp:22-32 U.S.A.
- 36- Bakker, F.C. et al.(1996). »Changes in muscular activity while imagining weigh lifting using stimulusor respons propositions«.Journal of sport and Exercise psycholog, 18: 313-324.
- 37- Barr, K & Hall, C.(1992).» The use of imagery by rowers«,International Journal of sport psychology 23;243-261.
- 38-Barrt,B.&Ehrichman,K.(1990).»BrainandImagery«.EducationalBoardCastingCorporation,U.S.A.
- 39- Bartolomeo, P. (2002). »The relationship between visual perception and visual mental imagery«:a reappraisal of the neuropsychological evidence ,Cortex ,38 (3):357-378.
- 40- Blair, A & Hall, C & Leyshon, G.(1993).» Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players«,J.sports,sci,11(2):95-101.
- 41- Bohan, M & Pharmer, J.A & Stokes, A.F(1999). »When does imagery practice enhance performance on a motor task?« Percept.mot.skills,88 (2):651-658.
- 42- Bonnet, M & Decety,J & Jeannerod, M & Requin, J(1997). »Mental simulation of an action modulates the excitability of spinal reflex pathways in man«, Cognitive. Brain Research, 5(3):221-228.
- 43- Boschker, Marc, S.J & Bakker ,Feank, C & Rietberg , Marc,B. (2000). »Retroactive interference effects of mentally imagined movement speed« Journal of sports sciences,18,593-603.
- 44- Boutillier, N.& Marks, H.D(2003). »Mental imagery and Creativity :A meta analytic review study«. British journal of psychology P:94.29.
- 45- Brouziyne, M & Molinaro, C.(2005). »Mental imagery combined with physical practice of approach shots for golf beginners«, Percept .mot .skill, 101 (1) :203-211.
- 46- Bucher. L.(1993). »The effects of imagery abilities and mental rehearsal on learning a nursing skill«, J. nurs .educ,32(7):318-324.
- 47- Cox, Richrd H. & Liu, Z, Haniu, (1996), Psychological skills of Clite chiness athletes, Journal of sport Psychology , N 27, .
- 48- Crammond, D.J.(1997). »Motor Imagery: nerve in your wide stdream«. Trends Neurosci. 20: 54-57.
- 49- Cumming, jennifer & Hall, craig.(2002). »Deliberate imagery practice: the development of imagery skills in competitive athletes« Journal of sports sciences,20(2):137-145.
- 50- Decety ,J .& Ingvar, D.(1990). »Brain structures participating in mental simulation of motor behavior : a neuropsychological interpretation«. Acta psychabgical,73: 13-34
- 51- Decety, J.(1996). »The neurophysiological basis of motor imagery«, Behavioral , Brain, Research,77 (1-2):45-52.
- 52- Decety, J. & Besson, D. (1990). »Effect of brain and spinal cord injuries on motor imagery« ,Eur: Arch. Psychiatry Clin. Neurosci ,240(1):39-43.
- 53- Decety, J. (1989).«Comparative analysis of actual and mental movement times in two graphic tasks«, Brain and Cognition, 11:87-97.
- 54- Decety, J. & Jeannerod, M.(1995). »Imagery and its neurological substrate«, Rev. neurol, 151 (8-9):474-479.
- 55- Decety, J;et al.(1996). »Do imagined and executed actions share the same neural substrate ?« Cognitive Brain Research, 3: 87-93.

- 56- Decety,J; et al.(1993). »General activation of autonomic effectors during mental simulation of motor actions in man« .Journal of physiology .461,549-563.
- 57- Decety,J.(1993). »Should motor imagery be used in physiotherapy?» Recent advances in cognivite neurosciencrs, Physiotherapy theory and practice, 9:193-203.
- 58-Decety,J. (1996). »The neurophysiological basis of motor imagery«, Behavioral Brain Research, 77: 45-52
- 59-Deriskll, J. E & Copper ,C & Morgan. A.(1994). »Does mental practice enhance performance? «,Journal of applied psychology(JAP),79:481-492.
- 60-Deschaumes–Molinaro, C & Dittmar A,Vernet-Maury, E.(1991). »Relationship between mental imagery and sporting performance«, Behav. Brain.res,25:45(1):29-36.
- 61- Deschaumes – Molinaro, C & Dittmar, A & Vernet-Maury, E(1992). »Autonomic nervous system response patterns correlate with mental imagery«, Physical ,behave,51(5):1021-1027.
- 62- Dickstein ,R.,et al.(2005). »EMG Activity Selected Target Muscles During Imagery Rising on Tiptoes in Healthy Adults and Post stroke Hemi - paretic Patients«.Journal of Motor Behavior ,No. 6:475-483.
- 63-Dong Sung, s. & Kang, Heon L.a Comprative study of mental toughtness between elite and nonelite female athletes, Korean Journal Sport science, Vol 6, 1994.
- 64- Ehrsson ,H.H & Natio, E. & Poland P.E.(2001). »Activation of human motor cortices during mental motor imagery of hand, foot and tongue movements« Neuro Image ,13.S1158(Abstract).
- 65- Ehrsson ,H.H & Geryer,S.,& Naito ,E.(2003).» Imagery of voluntary movement of fingers ,toes ,and tongue activates corresponding body –part –specific motor representations« .Journal of Neurophysiology, 90: 3304-3316.
- 66- Elliott,R.(1995).«Mental imagery in congenitally and adventitiously blind childern«.
- 67- Epstein, M. L.(1980).» The relationship of mental imagery and mental rehearsal to performance of motor task«,Journal of sport psychology,2:211-220.
- 68- Etnier, J.L.& Landers, D.M.(1996). »The influence of procedural variables on the efficancy of mental practice«, the sport psychologist, 10(1): 48-57.
- 69- Feltz ,D.L & Landers ,D.M & Becker J.(1988). »A Revised Meta- Analysis of the Mental Practice Literature on Motor Skill Learning »,In D Druckman & J.A.Swets (Eds) Enhancing Human Performance :Issues Theories, and techniques. Background papers .Part III .Chapter 5,PP:1-65.
- 70- Feltz ,D.L.,& Landers .D.M.(1983). »The efectes of mental practice on motor skill learning and performance :A meta-anlysis ».Journal of sport psychology,5:25-57.
- 71- Feltz ,L.& Mcneill, M.E.(1998). »Mental imagery and its pontential for physical therapy«.68: (4)516-521.
- 72- Fery, Y.A .(2003). »Differentiating visual and kinesthetic imagery in mental practice« ,Can.j.exp. psychol,57(1):1-10.
- 73- Gabriele, T & Hall, G.R & Lee, T.D. (1989).«Cognition in motor learning : Imagery effects on contextual interference», Human movement science ,8:227-245.
- 74- Gandevia ,S.C.et al.(1997). »Mental rehearsal of motor takes recruits a-motoneurones but fails to recruit human fusimotor neurones selectively».Journal of physiology .505: (1) 259-566.
- 75-Gazzaniga, M. S. Ivery. R. B. & Mangun, G. R. (2002). "Cognitive Neuroscience". USA: W. W. Norton & Company.
- 76-Gallaho, D.Understanding,(1991) Motor Development, Chapter 14, MC Grow-Hill pub.
- 77- Glisky, M.L. & Kihlstrom .J.F.(1996). »Internal and external mental imagery perspectives and performance on two tasks«.Journal of Sport Behavior,19:3-18.

- 78- Gould, D. & Weinberg, R. & Weis, M.(1981) "Psychological characteristics of successful and non-successful Big ten wrestlers", Journal of sport Psychology, N 3.
- 79- Gregg, M. & Hall, C., (2005). »The Imagery Ability, Imagery use, and Performance Relationship«, Journal. Sport psychology, 19: 93-99.
- 80- Grouios, G.(1992). »Mental Practice :A Review«. Journal of Sport Behavior .15(1): 42-59.
- 81- Grouios, G.(1992). »On The Reduction of Reaction Time with Mental Practice«. Journal of Sport Behavior .15(2): 141-157.
- 82- Guillot, A. & Collet, C(2005). »Duration of mentally simulated movement :A review«, J.mot .behaviour,37(1):10-20.
- 83- Hale, B.D.(1982).«The effects of internal and external imagery on muscular and ocular concomitants» .Journal sport psychology ,4: 37,387.
- 84- Hale,B.S. & Raglin J.S. & Koceja D.M.(2003). »Effects of mental imagery of a motor task on the Hoffman reflex«,behave.brain.res,142(1-2): 81-87.
- 85- Hall ,G.R. & Buckalz, E. & Fishburne , G.j.(1992). »Imagery and the Acqusition of Motor Skills«. Canadian Journal of Sport Sciences.17(1):19-27.
- 86- Hall, G.R. & Rodgers ,W.M. & Barr ,K.A.(1990).«The use of imagery by athletes in selected sport »,The sport psychologist, 4: 1-10.
- 87- Hall, C.R. & Martin, K.A. (1997). Measuring movement imagery abilities: A revision of the Movement Imagery Questionnaire. Journal of Mental Imagery, 21, 143-154.
- 88- Hall, J.C.(2002). »Imagery practice and the development of surgical skills« ,Am. Journal. surgical, 184(5): 465-470.
- 89- Hanakawa, T. & Immsich, I. & Toma, K. & Dimyan, M.A. & Van Gelderen, P. & Hallett, M.(2003). »Functional propertiens of brain areas associated with motor execution and imagery«,J. neurophysiology,89(2): 989-1002.
- 90- Herbert, R. & Dean, C., & Gandevia, S.C., (1998). »Effects of real and imagined training on voluntary muscle activation during maximal isometric contraction«, acta physiological, Scandinavia, 163:361-368.
- 91-Hughes, Sum..(1989) Implementing psychological skills Inventory for sport (R-5), 5th edition, Goleta, CA; Health Science Systems.
- 92- Isaac ,A.R.,(1992). »Mental practice- Does it work in the field ?» the sport psychologist, 6: 192.-198.
- 93- Jackson, P.L. & Doyon, J. & Richards, C.L. & Malouin, F.,(2004). »The efficacy of combined physical and mental practice in the learning of a foot -sequence task after storke: A case report«, Neurorehabil, neural, repair,18(2): 106-111.
- 94- Jackson, P.L. & Lafleur, M.F. & Malouin, F. & Richards, C.L. & Doyon, J.,(2003). »Functional cerebral reorganization following motor sequence learning through mental practice with motor imagery«,Neuroimage,20(2):1171-1180.
- 95- Jeannerod, M. & Feank ,V.(1999).«Mental Imaging of motor activity in human« .Currrnt opinon in Neurobiology,9,735-739.
- 96-Jeannerod,M.,(1995).»Mental imagery in the motor context«,Neuropsychologia, 33(11): 1419-1432.
- 97- Kasai,T. et al., (1997). »Evidence for Facilitation of motor evoked potential (MEPs) induced by motor imagery«, Brain Research ,744: 147-150.
- 98- Kosslyn, S.M.,(1985).«Seeing and Imagining in the cerebral Hemispheres :A Computational approach psychological«, Review, 94: 148-175.
- 99- Kohl, R.M. & Ellis, S.D. & Roenker, D.L.,(1992). »Alternating actual and imagery practice:preliminary theoretical considerations«, Res, q, exerc. sport, 63(2):162-170.

- 100- Kohl, R.M. & Roenker, D.L.,(1983). »Mechanism involvement during skill imagery«,J.mot. behaviour,15(2):179-190.
- 101- Landers ,B.,(2002). »Muscular activity during real and imagined movements«. Journal of sport and exercise psychology, 24: 151-167.
- 102- leboutillier & Nicholas & marks & Davide, F .,(2003). »Mental Imagery and creativity: A meta-analytic Review study »British Journal of psychology 00071269,Feb,VO194.
- 103- Lotze, M. et al.,(1999). »Activation of cortical and cerebellar motor areas during executed and imagind hand movements :An f MRI stady«.Journal of Cognitive Neuroscience,11: 491-501.
- 104-Mahoney, M.J.(1989) "The psychological skills Inventory for sport (R-5)", 5the edition, Goleta, CA; Health Science Systems.
- 105- Malouin, F. & Richards, C.L. & Jackson, P.L. & Dumas, F. & Doyon J.,(2003). »Brain activations during motor imagery of locomotor - related tasks :A PET study«,Human Brain mapping ,19(1): 47-62.
- 106- Marks, D.F.,(1973). »Visual imagery difference in the recall of pictures«, Br, Journal, P sychol, 64(1): 17-24.
- 107- Martin, K.A. & Hall,C.R.,(1995)«Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation»,Journal of Sport and Exercise Psychology, ,17(1): 54-69.
- 108- Martin,Kathleen. A & Mortiz, Sandra .E.,(1999). »Imagery use in sport Aliterature Review and Applied Model« The sport psychologist (13)P: 247-268.
- 109- Moritz, S. E. & Hall,C,R. & Martin,K. A. & Vadocz,E. (1996). »Movement Imagery Questionnaire »,The Sport Psychologist, 10: 17-179.
- 110- Mulder ,T. & Zijlstra, S. & Zijlstra, W. & Hochstenbach, J.,(2004). »The role of motor imagery in learning a totally novel movement« .Experimental Brian Research ,154: 211-217.
- 111-Murphy, Lisa, (2006). Effect of a cognitive specific imagery intervention on the soccer skill performance of young athletes aged 11-12 and 13-14: a developmental perspective.
- 112- Naito, E. & Kochiyama, T. & Kitada, R. & Nakamura, S. & Matsumura, M. & Yonekura, Y. & Sadato, N., (2002). »Internally simulated movement sensations during motor imagery activate cortical motor areas and the cerebellum« ,J. neuroscience ,22 (9): 3683 -3691.
- 113- Oishi, K. & Maechima, T.,(2004). »Autonomic nervous system activities during motor imagery in elite athletes«,J.clin.ceurophysiology,21(3):170-179.
- 114- Oishi, K. et al., (1994). »Amplitude reduction of H- Relax during mental movement simulation in elite athletes«. Behavior Brian Research, 62: 55-61.
- 115- Overdorf, V. & Page, S.J, & Schweighardt, R. & McGrath, R.E.,(2004). »Mental and physical practice schedules in acquisition and retention of novel timing skills«,percep,motorskills,99(1): 51-62.
- 116- Paivio, A., (1985).» Cognitive and Motivational Functions of Imagery in Human performance«, Journal of Applied sports science , 10(4): 22-28.
- 117- Paivio, A.,(1986).«Mental representations: Adual coding approach«, New York, Oxford University Press.
- 118- Pfurtscheller,G.,(2006). »Enhancement of sensorimotor rhythms with motor imagery«, Graz University of Teachnology.
- 119- Ranganathan,V.K. & Siemionow ,V. & Liu,J.Z., (2004). »From mental power to muscle power-gaining strength by using the mind« ,neuropsychologia, 42: 944-956.
- 120- Rawlings, E.I. & Rawlings, I.L. & chen,C.S. & Yilk ,M.D.,(1972). »The facilitating effects of mental rehearsal in the acquisition of rotary pursuit tracking«. Psychonomic Science, 26: 71-73.
- 121- Richardson,A.,(1967). »Mental practice : review and discussion (part 2)« , Research Quarerly,38: 263-273.

- 122- Rodriguez, M. & Muniz, R. & Gonzalez, B. & Sabate, M.,(2004). »Hand movement distribution in the motor cortex: the influence of a concurrent task and motor imagery« ,*Neuroimage*,22(4):1480-1491.
- 123- Ross, J.S. & Tkach, J. & Ruggieri, P.M. & Lieber, M. & Lapresto, E.,(2003). »The minds eye :functional MR imaging evaluation of golf motor imagery« ,*Am. neuroradiology*, 24(6):1036-1044.
- 124- Roure, R.,et al., (1998). »Autonomic Nervous Responses correlate in the Mental Rehearsal in Volleyball Training«. *Journal of Applied Physiology*, 78(2): 99-108.
- 125- Ryan, E.D. & Simons, J.,(1981). »Cognitive demand ,imagery and frequency of mental rehearsal as factors influenceing acquisition of motor skills«,*J. sport psychology*, 3:35-45.
- 126- Ryan ED,Simons J,(1982). »Efficacy of mental imagery in enhancing mental rehersal of motor skills«,*J .sport pasychology*,4:41-51.
- 127- Sanders, C.W. & Sadoski, M. & Bramson, R. & Wiprud, R. & Van Walsum, K.,(2004). »Comparing the effects of physical practice and mental imagery rehersal in learning basic surgical skills by medical students« ,*Am .j. obstet. Gyencol* ,191 (5): 1811-1814.
- 128- Shepard, R.N. & Padgorni, N.A.,(1987). »The mental image«, *American Psychologist*, 33:125-137.
- 129- Sidway,Ben. & Trzaska ,A.,(2005). »Can mental practice increase ankle dorsiflexor torque«, *journal of the American Physical therapy associatititon*,85,10.
- 130- Sirigu, A.,(1996).»The mental representation of hand movements after parietal cortex damage«,*science*,237(13):1564-1568.
- 131- Slad, J.M. & Landers,D.M. & Martin ,P.E., (2002). »Muscular activeity during real and imagined movements :A test of inflow explanations« .*Journal of Sport exercise Psychology*, 24: 151-167.
- 132- Solso, R.L.,(1997). »Cognitive psychology«, *The Loyola symposium*, Potomac, M. d: Erlbaum Associates. Pp: 332-333.
- 133- Stephan, K.M., (1996). »Motor Imagery - Anatomical representation and electrophysiological characteristics«, *Neurochemical Research*. 21:1105-1116.
- 134- Suinn,R.M.(1996). »Imagery Rehearsal: A Tool for clinical practice«. *Psychotherapy in private practice*, 15(3): 27.31.
- Thelma S. Horn (2008) *Advances in sport psychology* , Human Kinetic chapter : 13 , p : 313
- 135- Trojano, L. & Grossi, D., (1994). »A critical review of mental imagery deficits«. *Brain cognition* , 24(2):213-243.
- 136- Ungerleider, S.,et al., (1991). »Mental practice among olympic athletes, perceptual and motor skills«.72: 1007-1017.
- 137- Vealy & Greenleat., (2001). »Seeting is believing : understanding and using imagery in sport, applied sport psychology« .Mayfield publishing company.
- 138- Warner,L.& Mcneill,M.E., (1998). »Mental imagery and its pontential for physical therapy«, *Journal physical therapy*, 68(4): 516-521.
- 139- Weinberg, R.S.,(1981). »Relationship between mental Preparation Stratejes and Motor Performance« . *review and critique ,Qest*,33(3): 195-213.
- 150- White, A. & Hardy, L.,(1998).»Use of imagery perspectives on the learning and performance of different motor skills« .*Brit .J . psychology*, 86(2): 169-180.
- 151- Wong, Y. et al.,(1992). »The effect of imagery perspectives on the psychopohysiological responses to imagined exercise«. *Behavioral Brian Research*, pp: 167-174
- 152- Yadolazadeh, Ahdiyeh. et al.,(2011). "The effect of mental practice as a practical supplementary on performance and learning of basketball free shot in male and female university students". *Annals of Biological Research*, pp: 8-13

- 153- Yadolazadeh, Ahdiyeh. et al.,(2010). " The effect of mental and physical practice on muscle electrical activity in force production task". World Applied Science Journal , pp: 970-978
- 154- Yadolazadeh, Ahdiyeh. et al., The effect of Imagery ability on muscle electrical activity on hand grip task (2012). " pp: 12- 19
- 155- Yaguez, L. & Nagel, D. & Hoffman, H. Canavan, A.G. & Wist, E. & Homberg, V.,(1998). »A memory route to motor learning : Improving trajectory kinematics through imagery training«. Behavioural. Brain Research,90(1) : 95-106.
- 156- Yue,G., & cole, K.J. (1992).» Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions« .Journal of Neurophysiology .67: 1114-1123.
- 157- Zijdewind, I. & Toering, S.T. & Bessem, B. & Van-Der-Laan, O. & Diercks, R.L.,(2003). »Effects of imagery motor trianing on torque production of ankle plantar flexor muscles«. Muscle & Nerve,28: 168-173.

واژه‌نامه			
Abstraction	انتزاعی	Descriptive	توصیفی
Achievement motivation	انگیزه پیشرفت	Distinctiveness	تمایز
Acquiring	اکتساب	Effectiveness	اثربخشی
Activation	فعالیت	Emotion	هیجان
Adaptation	انطباق حسی	Expectations	انتظارات
Aggression	پرخاشگری	Extrinsic motivation	انگیزش بیرونی
Analysis	تحلیل	Fatigue	خستگی
Anticipation	بیش بینی	Focused awareness	آگاهی متمرکز
Anxiety	اضطراب	Function	کارکرد
Aotivation	انگیزش	Functional	کارکردی
Application	کاربرد	Habituation	خوگیری
Appraisal	ارزیابی	Hypervigilance	آشفتگی
Arousal	انگیختگی	Imagery	تصویرسازی
Associationism	تداعی گرایی	Imagery exercise questionnaire	ذهنی
Attention	توجه	Insight	پرسشنامه
Attitude	نگرش	Instruction	تمرین
Autogenic relaxation	آرامسازی	Interactionism	تصویرسازی
	خودگردان	Intrinsic motivation	انگیزش درونی
Autonomic nervous system	دستگاه عصبی	Learning and performance	یادگیری و عملکرد
Behavior modification	خودمنختار	Locus of control	منبع کنترل
Behaviorism	تعییر رفتار	Metaanalysis	فراتحلیل
Biofeedback	رفتار گرایی	Mind – body reflexes	واکنش‌های ذهن - بدن
Body image	بازخورد زیستی	Modeling	الگوبرداری
Catharsis	تصویر بدن	Models	الگوها
	پالایش	Motor behavior	رفتار حرکتی
Central nervous system	دستگاه اعصاب مرکزی	Motor learning	یادگیری حرکتی
Cognitive development	رشد شناختی	Movement pattern	الگوی حرکت
Cognitive Strategies	راهبردهای شناختی	Observation	مشاهدات
Cognitive style	سبک شناختی	Perception	ادراک
Cognitivism	شناخت گرایی	Perceptual features	کیفیت‌های ادراکی
Competition	رقابت		
Competitiveness	رقابتگری		
Content	محتوی		

Perceptual interaction	تعامل ادراکی	Sensation	احساس
Percieved Exertion	تلاش ادراکی شده	Sensitivity	حساسیت‌پذیری
Performance	اجرا، عملکرد	Sensori – motor	حسی - حرکتی
Performance	عملکرد	Social facilitation	تسهیل اجتماعی
personality	شخصیت	Somatosensory	حس بدنی
Personification	شخصیت انگاری	Spectatorship	تماشاچیان
Physical fitness	آمادگی جسمانی	Sport skill	مهارت ورزشی
Positive self - concept	خودپندارهای ثبت	Sport psychology	روان‌شناسی ورزش
Precompetition	پیش از مسابقه	Sport and exercise psychology	روان‌شناسی ورزش و تمرین
Practice	تمرین	Sport-confidence	اعتماد ورزشی
Pressure	فشار	Stimulus	محرك
Progressive relaxation	آرامسازی تدریجی	Stress	استرس
Psychology	روان شناسی	Symbolic models	الگوهای نمادی
Psychology of Coaching	روان شناسی	Systematic relaxation	آرامسازی منظم
Psychomotor	مربیگری	Teaching	آموزش
Psychoneuromuscular theory	روانی - حرکتی نظریه روانی - عصبي- عضلانی	Tonus	تنود عضلانی
Reaction time	زمان واکنش	Trainability	تمرین پذیری
Readiness	آمادگی	Trait	صفت
Reasoning	استدلال	Trait Psychology	روان شناسی
Reinforcement	تقویت	Transfer of learning	صفتی انتقال یادگیری
Relaxation	آرامسازی	Unconscious	ناخودآگاه، ناهشیار
Research	تحقيق	Validity	روابي، اعتبار
Response	پاسخ	Visualization	تجسم
Responsiveness	پاسخ دهی	Visual accommodation	انطباق دیداري
Role Performance	اجراي نقش		پرسشنامه
Self - awareness	خودآگاهی	Vividness of visual imagery questionnaire	وضوح تصویرسازی
Self - image	خودانگاره		بصری
Self - improvement	خود - ارتقابی	Voluntary movement	حرکات ارادی
Self-concept	خودپنداره	Well-being	بهزیستی
Self-Efficacy	خود اثربخشی		
Self-Esteem	عزت نفس		
Self-Motivation	خود - انگيزی		