



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: معصومه بنقنی علیخانی، ۱۳۹۸

تاثیر مداخله تصویر سازی به شیوه پتلپ بر اعتماد به نفس دختران نوجوان هندبالیست

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر مداخله تصویر سازی به شیوه ی پتلپ بر اعتماد به نفس دختران نوجوان هندبالیست بوده است. روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی می باشد که در آن یک گروه آزمایشی (گروه تمرین تصویرسازی) و یک گروه کنترل با طرح پیش ازمون پس ازمون بررسی شد. همچنین، پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی، از نظر زمان جمع آوری داده ها حال نگر می باشد. به علاوه، جمع آوری داده ها به شکل میدانی صورت گرفت. جامعه آماری این پژوهش کلیه دختران هندبالیست نوجوان شهر سبزوار بودند که در نیمه اول سال 1397 به فعالیت مشغول بودند و آسیب ورزشی نداشتند. نمونه آماری آزمودنی های این پژوهش تعداد 24 ورزشکار هندبالیست دختر در دامنه سنی 15-13 سال بودند. روش نمونه گیری نیز به صورت هدفمند بود. برای اجرای گروه آزمایش از تصویرسازی پتلپ بهره گرفته شد. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها علاوه بر روش های توصیفی از روش تحلیل واریانس تک متغیری (ANOVA) همچنین از آزمون شاپیروویلک و لون جهت رعایت پیش فرض های آزمون تحلیل واریانس استفاده شد. یافته های پژوهش حاضر نشان داد که، تصویرسازی پتلپ باعث افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان دختر هندبالیست می شود، به عبارت دیگر مربیان می توانند با بهره بردن از اثر تصویر سازی پتلپ بر اعتماد به نفس ورزشکاران خود اثر مثبتی بگذارند. در نهایت باید به تاثیر تصویرذهنی در یادگیری مهارت های ورزشی و افزایش ویژگی های شناختی از جمله اعتماد به نفس ورزشی اذعان کرد

کلیدواژه ها: تصویرسازی ذهنی، اعتماد به نفس ورزشی، تصویرسازی ذهنی پتلپ

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۱۴۱۸۹۷۲۰۰۱

تاریخ دفاع: ۱۳۹۸/۰۶/۲۱

رشته‌ی تحصیلی: روانشناسی ورزشی

دانشکده: علوم پایه

استاد راهنما: دکتر لاله همبوشی

M.A. Thesis:

Investigating the Impact of Pettel's Intervention on the Confidence of Adolescent Adolescent Girls

The purpose of the present study was to investigate the effect of pet lep imaging



intervention on self-confidence of teenager handball girls. The research method is quasi-experimental in which one experimental group (imaging exercise group) and one control group with pretest-posttest design were investigated. Also, the present study in terms of practical purpose, in terms of data collection time is prospective. In addition, field data were collected. The statistical population of this study consisted of all teenager handball girls in Sabzevar who were active in the first half of 1398 and had no sports injuries. The statistical sample of this study was 24 female handball athletes in the age range of 13-15 years. The sampling method was also purposeful. Implementation of the experimental group was performed using Pet Lep imaging. Sports confidence questionnaire was used for data collection. In order to analyze the data, in addition to descriptive methods, one-way analysis of variance (ANOVA) was used. Shapirovilk and Levin test were used to observe the analysis of variance. The findings of the present study showed that Pet Lep imaging enhances self-esteem in handball girls, in other words, coaches can positively influence the confidence of their athletes by utilizing the effect of Pet Lep imaging. Finally, the effect of mindfulness on learning sports skills and enhancing cognitive traits such as athletic self-esteem should be acknowledged.