

بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار





بعض الوثائق الأصلية تالفة





بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل



B18-17

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية

”تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الاعتزان الانفعالى“

بمى مقدم من

نجلء فكرى أءمء بءوى

أءصائى رىاضى بءامعة طنطا

ضمن مءطلباء الءصول على ءرءة الماوءسئر فى التربىة الرىاضىة

إشراف

ء. /رىاض زكرىا المنشاوى

أسءاء علم النفس الرىاضى المساعء
بكلىة التربىة الرىاضىة
ءامعة طنطا

أ.ء. /ءلمى لطفى الءمل

أسءاء علم النفس الرىاضى المءفرء
بكلىة التربىة الرىاضىة
ءامعة طنطا

١٩٩٦ - ١٤١٧

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ نَرْفَعُ دَرَجَاتٍ مَّنْ نَّشَاءُ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ ﴾

صدق الله العظيم

سورة يوسف آية (٧٦)

قرار لجنة المناقشة والحكم

اجتمعت لجنة المناقشة و الحكم المشكلة من :

- | | |
|------------------------|--|
| أ.د/ حلمى لطفى الجمل | أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا (مشرفا) |
| أ.د/ محمد أحمد سلامة | أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا (مناقشا) |
| أ.د/ محمود يحيى سعد | أستاذ أصول التربية الرياضية والترويح وعميد كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق (مناقشا) |
| د/ رياض زكريا المنشاوى | أستاذ علم النفس الرياضى المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا (مشرفا) |

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحثة / نجلاء فكرى أحمد بدوى الأخصائى الرياضى بجامعة طنطا وموضوعها :-

"تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على الإلتزان الإنفعالى"

وقد تمت المناقشة فى تمام الساعة ١١:٣٠ من يوم الجمعة الموافق ١٩٩٦ / ٨ / ٢٠ توقيعات اللجنة

- | |
|--------------------------|
| أ.د/ حلمى لطفى الجمل |
| أ.د/ محمد أحمد سلامة |
| أ.د/ محمود يحيى سعد |
| د. / رياض زكريا المنشاوى |

(م. م. م.)

(م. م. م.)

(م. م. م.)

يعتمد

عميد الكلية

أ.د/ محمد أحمد بدوى



شكر وتقدير

يارب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك والصلاة والسلام على أشرف خلق الله سيد الأنام سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم . أحمذك ربى سبحانك على ما وهبتنى من جهد وتوفيق تخطيت بهما كل مصادفنى من صعاب فى إنجاز هذا العمل .

إن بحثا كهذا لم يكن ليتسنى له أن يتم دون أن تيسر له الظروف . وقد كان فلقد وجدت من أستاذى الفاضل الأستاذ الدكتور / حلمى لطفى الجمل أستاذ علم النفس الرياضى المتفرغ بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا كل الإهتمام والعناية مافاق توقعى ولست أملك فى هذا المقام إلا أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير لسيادته .

أما أستاذى الفاضل الدكتور / رياض زكريا المنشاوى أستاذ علم النفس الرياضى المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا فأى قدر من الشكر وعظيم الإمتنان ليعجز عن تصوير وقوفه إلى جوارى ومديد العون لى فلم يضنى بتوجيهاته وإرشاداته وهذا يتناسب مع كونه عالم أصيل ورجل فاضل . ولايسعنى إلا أن أقدم إليه هذا البحث وفقه الله وجزاه الله عنى وعن زملائى كل خير .

كما لايفوتنى فى هذا المقام أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الإمتنان لكل من السادة الأساتذة الأستاذ الدكتور / محمد أحمد سلامة أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية التربية جامعة طنطا والأستاذ الدكتور / محمود يحيى سعد أستاذ أصول التربية الرياضية والترويح وعميد كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق بتفضلهما بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / مجدى حجازى والأستاذ الدكتور / سعد الشرنوبى على مساعدتهم الصادقة وإرشادهم لى .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى عينة البحث كذلك جميع الزملاء فى مجال العمل الذين لم يتوانوا لحظة فى تقديم يد العون والمساعدة لى طوال فترة البحث .

كما أتقدم بخالص شكرى وعظيم إمتنانى إلى والد زوجى الأستاذ / عبد الرحمن حسن على ما بذله معى من جهد وما أسداه لى من خدمات .

كما أتقدم بخالص شكرى وتقديرى وعظيم إمتنانى إلى والدى ووالدتى وأشقائى لما تحملوه وبذلوه طواعية وعن طيب خاطر . فأهدى إليهم بعض غرسهم جزاهم ربى عنى كل الخير .

ولا يفوتنى أن أسجل إعترازى الشديد بالجهد الكبير الذى بذله زوجى معى وما تحمله من مصاعب حتى خرج هذا العمل فله منى عظيم الشكر والتقدير .

وأخيرا وليس آخرا أتقدم بخالص شكرى إلى أبنى الحبيب عمرو على ما تحمله معى جزاه الله كل خير .

الباحثة

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٧-١	الفصل الأول :
٥-٢	- المقدمة
٥	- مشكلة البحث
٦	- أهمية البحث
٦	- أهداف البحث
٧-٦	- مصطلحات البحث
	الفصل الثاني :
٢٢-٨	الإطار النظري
١١-٩	- النشاط الرياضي
١٣-١١	- الشخصية
١٥-١٤	- الشخصية الرياضية
١٦-١٥	- خصائص الشخصية الرياضية
٢٢-١٦	- الإلتزان الإنفعالي
	الفصل الثالث :
٣٥-٢٣	الدراسات السابقة :
٢٧-٢٤	- دراسات في مجال الإلتزان الإنفعالي
	- دراسات في مجال السمات الشخصية لممارسي الأنشطة الرياضية
٣٣-٢٧	الرياضية
٣٥-٣٣	- التعليق على الدراسات السابقة
٣٥	- فروض البحث

الفصل الرابع :

٤١-٣٦	إجراءات البحث
٣٧	- منهج البحث
٣٨-٣٧	- عينة البحث
٣٨	- مجالات البحث
٤٠-٣٨	- أدوات البحث
٤١	- خطوات البحث
٤١	- الأسلوب الإحصائي

الفصل الخامس :

٦١-٤٢	عرض ومناقشة النتائج
	- عرض النتائج
	- مناقشة النتائج

الفصل السادس :

٦٤-٦٢	الإستنتاجات والتوصيات
٦٣	- الإستنتاجات
٦٤-٦٣	- التوصيات

المراجع :

٧١-٦٦	- المراجع العربية
٧٢-٧١	- المراجع الأجنبية

المرفقات :

	مرفق رقم (١) إستمارة جمع البيانات الأولية
	مرفق رقم (٢) مقياس الإتزان الإنفعالي (١) إعداد سامية القطان
	- ملخص البحث باللغة العربية
	- ملخص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١-	عدد أفراد العينة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية من (البنين والبنات)	٣٧
٢-	عدد الممارسين لكل لعبة من الألعاب من البنين والبنات	٣٨
٣-	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين البنين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية	٤٤
٤-	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية	٤٦
٥-	دلالة الفروق بين البنين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين في الإلتزان الإنفعالي	٤٧
٦-	دلالة الفروق بين البنات الممارسات للأنشطة الرياضية وغير الممارسات في الإلتزان الإنفعالي	٤٨
٧-	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين البنين الممارسين والبنات الممارسات للأنشطة الرياضية	٥٠
٨-	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين البنين غير الممارسين والبنات غير الممارسات للأنشطة الرياضية	٥٢
٩-	دلالة الفروق بين الممارسين والبنات الممارسات للأنشطة الرياضية في الإلتزان الإنفعالي	٥٣
١٠-	الفروق بين البنين الممارسين والبنات غير الممارسات للأنشطة الرياضية في الإلتزان الإنفعالي	٥٤
١١-	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين البنين الممارسين للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية	٥٦
١٢-	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين البنات الممارسات للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية	٥٨
١٣-	الفروق بين الممارسين للألعاب الجماعية والممارسين للألعاب الفردية في الإلتزان الإنفعالي	٥٩
١٤-	الفروق بين البنات الممارسات للألعاب الجماعية والممارسات للألعاب الفردية في الإلتزان الإنفعالي	٦٠

﴿ الفصل الأول ﴾

﴿ مشكلة البحث وأهميته ﴾

- أولا : مقدمة البحث .
- ثانيا : مشكلة البحث .
- ثالثا : أهمية البحث .
- رابعا : أهداف البحث .
- خامسا : مصطلحات البحث .

مقدمة البحث :

يعتبر النشاط الرياضى فى صورته الجديدة ونظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا من عناصر إعداد المواطن الصالح فهو يزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن توافق مع مجتمعه ويجعله قادرا على أن يشكل حياته مع مسيرة العصر فى تطوره ونموه . لذا أصبح النشاط الرياضى فى عصرنا الحديث ضرورة هامة من ضروريات العصر فالنشاط الرياضى له أهمية ليس من أجل النشاط ذاته فقط بل ولكن أيضا يستخدم كوسيلة تربية هامة فى إعداد النشء وإكسابه العادات والتقاليد المرغوبة لتكوين مجتمع أفضل .

ويرى سامى غنيم (١٩٩١) أن للنشاط الرياضى أهمية كبيرة على الجانب النفسى حيث أن النشاط الرياضى يعمل على تقوية الصفات الجيدة وتغرس صفات حميدة ومن الناحية الوجدانية يتعرض الرياضى للفوز والهزيمة يجعله مرن ومتوازن وجدانيا . كما أن النشاط الرياضى يؤدى لإشباع الدوافع والحاجات ويحقق الذات وتفرغ التوترات والصراعات مما يؤدى للتوافق النفسى .

(١٥ - ٦٠).

ويذكر عبد الفتاح لطفى (١٩٧١) أن للنشاط الرياضى أهمية خاصة من الناحية الإنفعالية فإن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدنى فيمكن للمرء أن يتدرب على التحكم من تعبيراته الإنفعالية عن طريق إشراكه فى الألعاب المختلفة ، فيتحكم فى عواطفه ويطرح القلق ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة .

(٣١ - ٧١).

كما يشير أحمد عزت راجح (١٩٦٥) أن النشاط الذى يصدر عن الإنسان وهو يتفاعل مع بيئته ليس نشاطا جسمى فقط أو نفسيا فقط بل نشاطا كليا يصدر عن الإنسان بأجمعه بإعتباره وحده جسمية نفسية متكاملة لاتتجزأ إذا تأثر جانب منها أو اضطرب تأثرت كلها أو اضطربت ولقد أحسن الفيلسوف أرسطو **Aristelle** التعبير عن ذلك بقوله أن الذى ينفعل ليس هى النفس أو الجسم بل الإنسان وليس الذى يفكر هو المخ أو العقل بل الإنسان فالإنسان كله هو الذى يقرأ ويكتب ويتعلم وهو الى يحب ويكره ، وهو الذى ينجح ويسعى ويشقى والإنسان كله هو الذى ينجز أعماله ويحل مشاكله .

(٤ - ٨٦).