

## بسم الله الرحمن الرحيم

### ملحق (1)

اللاعب/ اللاعبة المحترمين،،

تهدف الدراسة الحالية إلى دراسة العلاقة بين مصادر الثقة بالنفس والقيم التربوية لدى لاعبي فرق الألعاب الرياضية في الجامعات الفلسطينية" وذلك بهدف الحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية، وتشتمل الاستبانة على (3) أقسام هي:

**القسم الأول: البيانات الشخصية.**

**القسم الثاني: استبانة مصادر الثقة بالنفس.**

**القسم الثالث: استبانة القيم التربوية.**

يرجى الاستجابة على جميع الأقسام بما ينطبق عليك، علماً أنه لا توجد استجابات صحيحة وأخرى خاطئة، والمعلومات لغاية البحث العلمي فقط، لذا يرجى تعاونكم في تعبئة الأقسام الثلاثة بما ينطبق عليك.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

**الباحث**

**معين حافظ عبد الله**

**القسم الأول: المعلومات الشخصية:**

يرجى وضع إشارة (X) بما ينطبق عليك:

1- الجنس: ذكر ( ) أنثى ( )

2- الجامعة: النجاح ( ) بيرزيت ( ) بيت لحم ( ) القدس أبو ديس ( )

الخليل ( ) العربية الأمريكية ( ) الإسلامية غزة ( ) الأزهر

غزة ( ) الأقصى غزة ( )

3- اللعبة الممارسة: جماعية ( ) فردية ( )

4- عدد سنوات الخبرة في اللعب: أقل من 5 سنوات ( ) 5 - 10 سنوات ( )

أكثر من 10 سنوات ( )

## القسم الثاني: استبانة مصادر الثقة بالنفس:

يوجد أمامك (9) درجات، حيث تتمثل الدرجة (1) أقل درجة و(9) أعلى درجة، يرجى وضع دائرة حول الرقم الذي تراه مناسباً.

ملاحظة: علماً أن كل فقرة تعكس مدى مساهمتها في زيادة الثقة بالنفس لديك.

الرقم	الفقرات									منخفضة	متوسطة	عالية						
<b>مصدر التفوق الرياضي (5-1)</b>																		
1	تعلم مهارة جديدة في اللعبة التي أمارسها.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	تطور مستوى الأداء المهاري لدي.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	تطوير مهاراتي في اللعبة التي أمارسها.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	زيادة عدد المهارات التي أؤديها بكفاءة.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	تطوير مهارة جديدة وتحسينها.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>مصدر اثبات القدرة (6-11)</b>																		
6	الفوز في اللعبة التي أمارسها.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	إثبات أنني أفضل من الآخرين.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	إظهار القدرة من خلال الفوز والحصول على مراكز متقدمة.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	معرفة أن لدي القدرة على مواجهة الفريق المنافس.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	تفوق فريقي عن الفريق المنافس.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	إظهار أنني واحد من النخبة.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>مصدر الإعداد البدني والمعرفي (12-17)</b>																		
12	التركيز على المهام الموكلة إلي والنجاح في تنفيذها.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	الشعور أنني معد نفسياً.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	معرفة أنني معد من الناحية العقلية.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	التركيز على تحقيق الأهداف المطلوبة مني.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	الشعور أنني معد بدنياً.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
17	الثقة بقدرتي عند القيام بأقصى مجهود.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>مصدر الذات البدنية (18-20)</b>																		
18	الشعور بالرضا عن وزني.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
19	الشعور بالرضا عن مظهري الخارجي.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
20	الشعور بأن جسمي يبدو حسناً.									1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>مصدر الدعم الاجتماعي (21-23)</b>																		

9	8	7	6	5	4	3	2	1	التشجيع المناسب من المدرب والعائلة.	21
9	8	7	6	5	4	3	2	1	تلقى تغذية راجعة إيجابية من المدرب.	22
9	8	7	6	5	4	3	2	1	تلقى الدعم المعنوي من قبل المشجعين.	23
<b>عالية</b>		<b>متوسطة</b>			<b>منخفضة</b>			<b>الفقرات</b>		<b>الرقم</b>
<b>مصدر النمط القيادي للمدرب (24-28)</b>										
9	8	7	6	5	4	3	2	1	الثقة بقدرات مدربي.	24
9	8	7	6	5	4	3	2	1	معرفة أن مدربي يتخذ قرارات مناسبة.	25
9	8	7	6	5	4	3	2	1	معرفة أن مدربي قائد جيد.	26
9	8	7	6	5	4	3	2	1	الثقة بقرارات مدربي.	27
9	8	7	6	5	4	3	2	1	الشعور أن مدربي يطور السلوك القيادي لدي.	28
<b>مصدر الخبرات غير المباشرة (29-33)</b>										
9	8	7	6	5	4	3	2	1	مشاهدة الأداء الناجح.	29
9	8	7	6	5	4	3	2	1	مشاهدة أداء الرياضيين الآخرين.	30
9	8	7	6	5	4	3	2	1	مشاهدة الزملاء أثناء أدائهم الجيد.	31
9	8	7	6	5	4	3	2	1	مشاهدة صديق يؤدي المهارات بنجاح.	32
9	8	7	6	5	4	3	2	1	مشاهدة لاعبين مستوى الأداء متقارب بيني وبينهم.	33
<b>مصدر مكان اللعب (34-37)</b>										
9	8	7	6	5	4	3	2	1	أمارس الألعاب الرياضية في المكان الذي أحب.	34
9	8	7	6	5	4	3	2	1	اتباع طباع معينة في التدريب.	35
9	8	7	6	5	4	3	2	1	الشعور بالراحة في البيئة التي ألعب فيها.	36
9	8	7	6	5	4	3	2	1	التكيف في المكان الذي ألعب فيه.	37
<b>مصدر التفضيل الموقفي (38-40)</b>										
9	8	7	6	5	4	3	2	1	أخذ فترة راحة مناسبة.	38
9	8	7	6	5	4	3	2	1	أخذ فترة الراحة بناء على رغبتني.	39
9	8	7	6	5	4	3	2	1	الشعور أن كل شيء يسير كما يجب.	40

## القسم الثالث: القيم التربوية

فيما يلي مجموعة من القيم والموجودة لدى جميع الأفراد، لذا يرجى وضع إشارة (X) بما ينطبق عليك:

1- القيم المعرفية: مجموعة القيم التي تعبر عن اهتمام اللاعبين ورغباتهم في اكتساب المعارف العامة المرتبطة بالقوانين والقواعد العلمية والثقافية.

الرقم	القيمة	تعريفها	درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	المعرفة وحب الاستطلاع	ارغب بالإلمام بالمعارف والعلوم والثقافة العامة في المجتمع.					
2	النجاح	إدراكي لرغبتني في النجاح من خلال السلوك الملتزم بأخلاقيات العلم والمجتمع وتحقيق الأهداف.					
3	الاجتهاد	أبذل أقصى طاقاتي في محاولة تحقيق ما أصبو إليه.					
4	المطالعة	أرغب في تنمية معارفي ضمن الوسائل المتاحة.					
5	الابتكار	قدرتي على القيادة والمبادرة بشيء غير مسبوق إليه.					
6	التجديد	أحب التغيير بعيداً عن الروتين.					
7	الطموح	أطمح في الوصول إلى مستويات أعلى مما أنا عليه.					
8	الحدس	قدرتي على توقع ما سيكون بناء على خبرتي الشخصية.					

					قدرتي على إظهار إيجابيات وسلبيات عمل ضمن مجال من مجالات الحياة.	النقد البناء	9
					قدرتي على عقد مقارنة والتوجيه إلى ما هو مناسب بين طرفين أو أكثر.	المقارنة	10
					قدرتي على إقامة توقعات ذكية، لما سيكون في المستقبل.	التنبؤ	11

2- القيم السياسية: مجموعة القيم التي تبين علاقة اللاعب بالمجتمع والشعور بالاعتزاز والسيطرة والرغبة في القوة.

الرقم	القيمة	تعريفها	درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	الاعتزاز باللغة	احترم اللغة العربية وأواصل الحفاظ عليها بعزة ومفاخرة.					
2	الاعتزاز بiraة البلد	افتخر بiraة بلدي واحترمها وأحافظ عليها وأسعى لإبقائها مرفوعة لأنها رمز لحرية ووجوده.					
3	العدل	إيماني بضرورة إحقاق الحق ووضع الأمور في نصابها.					
4	المساواة	إيماني بالمساواة بين الأفراد أمام القانون.					
5	الحرية	أعبر عن رأيي دون تعارض ذلك مع حقوق الآخرين.					
6	احترام النظام	أتقيد بالقوانين واحترم الأنظمة التي سنها المجتمع ليسيير عليها.					
7	الوحدة الوطنية	إيماني بتكاتف الأفراد في الوطن الواحد للمحافظة على أمن وسلامة الوطن حتى ولو كانوا مختلفين في اتجاهاتهم.					
8	الديمقراطية	احتكم لرأي الأغلبية حتى ولو كان مخالفاً لرأيي.					
9	الانتماء	أمتثل للقيم وأهداف الجماعة وأحافظ على مصالحها العامة.					
10	الولاء وحب	امتلك المشاعر والأحاسيس نحو وطني وأترجمها في الحياة العملية.					

						الوطن	
					أميل إلى العقلانية والتفكير والابتعاد عن العنف.	البعد عن العصبية	11
					إيماني بعدم وجود اختلافات وتفاوتات عرقية بين الأفراد وأنهم سواء.	البعد عن العنصرية	12

**3- القيم الجمالية: هي مجموعة القيم التي تعبر عن رغبة اللاعب بكل ما هو جميل ومتناسق ومتوافق.**

الرقم	القيمة	تعريفها	درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	حق الجسم	أحافظ على سلامة جسمي من العلل والأمراض.					
2	الروح	أهتم بحس الاستماع واحترام الرأي الآخر.					
3	اللياقة البدنية	القدرة لأجهزة جسمي على العمل بكفاءة أثناء أداء المجهود البدني.					
4	الأداء المهاري	أقوم بأداء واجباتي المهارية بالشكل الصحيح والسليم على أكمل وجه.					
5	الانسجام	أقوم بالأداء المنتظم والمتناغم مع المجموعة التي أعمل معها.					
6	التميز	أمتلك الصفات التي تظهر تفردني عن غبري.					
7	الشرف	افتخر بإتباعي للمنظومة القيمية المعنية المنتهجة من فكري الديني.					
8	القوام	أحرص على التكامل في عمل أجهزة الجسم المختلفة والظهور بمظهر لائق.					

**4- القيم الاقتصادية: مجموعة القيم التي تعبر عن التزام اللاعب بكل ما هو نافع من خلال اهتمامه بالعلاقات النفعية بين أفراد المجتمع:**

الرقم	القيمة	تعريفها	درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	الإخلاص في العمل	أقوم بإنجاز ما يطلب مني من أعمال على أكمل وجه.					
2	المحافظة على المال العام.	أحافظ على إيرادات الدولة التي تصرف على مواطنيها ضمن مجالات متنوعة دون الاعتداء عليها.					
3	الملكية الفردية	احترم ذاتي واتبع السبل المشروعة لتشكيل ثروتي.					
4	الاعتدال في الإنفاق	أميل للاقتصاد وتنظيم الإنفاق دون إسراف وتبذير.					
5	المحافظة على العمل	أشعر بضرورة قدرتي على الإنتاج.					



					الإنتاج	
					أصمم تصوراً مسبقاً وكاملاً لتنفيذ مشروع ما من قبل المختصين.	6
					أساهم في الحفاظ على الموارد والبيئة.	7
					أرفع مستوى الدخل القومي بزيادة متوسط إنتاج الفرد.	8

5- القيم الأخلاقية: مجموعة القيم التي يتمتع بها اللاعب خلال حياته العملية، وتظهر

من خلال سلوكياته وتعامله مع الآخرين:

الرقم	القيمة	تعريفها	درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة قليلة جداً
1	الصدق	يطابق كلامي وسلوكي الواقع.				
2	الصبر	قدرتي على الاحتمال في مواجهة ظروف الحياة.				
3	الطاعة	احترامي وموافقتي كما هو مطلوب من قبل المسؤولين عني.				
4	العفو عند المقدرة	أتحلى بالطم وروح المسامحة.				
5	الإخلاص	أحب الآخرين وابتعد عن الغدر بهم.				
6	الأمانة	ابتعد عن الرياء وأنقي أعمالتي من الشوائب التي قد تعترض طريقي.				
7	الوفاء	أميل إلى النبل والصدق في العهد وأداء ما وعدت به الآخرين.				
8	الشجاعة	أتحلى بالجرأة ورباطة الجأش والإقدام.				
9	الصراحة	أحب الصدق والوضوح وأخلو من الالتواء وإظهار الحق فيما أقول وأعمل.				
10	احترام الآخرين	أكرم الآخرين وأحافظ على هيبتهم وعدم الإضرار بهم.				

					ابتعد عن التكبر وأتصرف حسب طبيعتي.	التواضع	11
					أرضى وأقبل بما يقسم لي.	القناعة	12
					قدرتي في السيطرة على انفعالاتي في المواقف الصعبة.	ضبط النفس	13
					احتشم وأخجل في تعاملي مع الآخرين.	الحياء	14

6- القيم الاجتماعية: مجموعة القيم التي تتضمن محبة الناس وإدراكهم كفايات  
الوسائل لمآرب أخرى بشكل يجسد نمط الشخص الاجتماعي.

الرقم	القيمة	تعريفها	درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	المواطنة الصالحة	أقوم بكل ما هو مفيد ونافع تجاه وطني.					
2	التآخي	أخذ أبناء مجتمعي كإخوان لي وأراعي حقوقهم.					
3	الالتزام بالعهد	أحب الالتزام بالعهد التي أقطعها على نفسي مع الآخرين.					
4	المودة	أشعر بالمحبة والود لمن حولي من الناس.					
5	الإصلاح	أميل إلى إزالة العداوة والشقاق بما هو صالح ومفيد.					
6	التعاون	أرغب في مشاركة الآخرين ومؤازرتهم بأعمالهم.					
7	التضامن	أميل إلى المشاركة في تحمل الأعباء وسد النقص والقصور الحاصل مع الآخرين.					
8	المشاركة	إيماني بضرورة التعاون ومشاركة الأفراد في أفراحهم وأحزانهم.					
9	الإيثار	أحب الآخرين وأقدمهم على نفسي وأريد الخير لهم.					
10	تحمل المسؤولية	رغبتني بأن توكل إلي مسؤولية ما متحملاً تبعاتها.					

7- القيم الدينية: مجموعة القيم التي تبين مدى تمسك اللاعب والتزامه بالأمر  
الدينية:

الرقم	القيمة	تعريفها	درجة عالية جداً	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	الصلاة	أحافظ على الصلاة في أوقاتها.					
2	عمل الخير	أسعى لعمل الخير بإيمان قوي ورغبة.					
3	الصوم	التزم بالقيام بالصيام كواجب ديني.					
4	الأخوة	أحب لأخي ما أحب لنفسي.					
5	التمسك بالقرآن/ الإنجيل	أقرأ القرآن/الإنجيل وأتعلمه وأعظمه*.					
6	طاعة الوالدين	أطيع والدي وأسعى على راحتهم.					
7	العفو	أعفو عند المقدرة.					
8	التوكل على الله	أتوكل على الله في كل أعمالي.					
9	الشورى	أستشير أهل العلم والدين عن قيامي بعمل ما.					
10	ذكر الله	أداوم على ذكر الله.					
11	الشكر	التحديث بنعمة الله.					

\* القرآن الكريم للمسلمين، و الإنجيل للمسيحيين.