



دراسة مقارنة في ادارة الوقت بين لاعبي كرة السلة ولاعبي كرة القدم للصالات في كلية التربية الاساسية جامعة الموصل

م. ياسر بازل محمد قاسم

yaser1981bazel@gmail.com

كلية التربية الاساسية
جامعة الموصل

م. محمد خالد احمد الدباغ

Mhmdkhalidaldbagh196@gmail.com

كلية التربية الاساسية
جامعة الموصل

المخلص

يهدف البحث الحالي الى التعرف على قدرة لاعبي كرة السلة وقدرة لاعبي كرة القدم للصالات في ادارة الوقت وكذلك التعرف على الفروق بين لاعبي كرة السلة ولاعبي كرة القدم للصالات في ادارة الوقت واستخدام الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة السببية لملامته وطبيعة البحث حيث تكونت عينة البحث من (24) لاعبا مثلوا منتخبات كرة السلة وكرة القدم للصالات في كلية التربية الاساسية جامعة الموصل، وتم توزيع استمارة الاستبيان الخاصة بإدارة الوقت على عينة البحث، واستنتج الباحثان إن قابلية وقدرة لاعبي كرة السلة ولاعبي كرة القدم للصالات ضعيفة في إدارة الوقت وكذلك إن قدرة لاعبي كرة السلة لا تختلف عن قدرة لاعبي كرة القدم للصالات في إدارة الوقت واوصى الباحثان اجراء دوارت تنقيفية للاعبي كرة السلة ولاعبي كرة القدم للصالات حول كيفية ادارة الوقت وزيادة الحوافز المادية والمعنوية للاعبين والزامهم بتوقيات التدريب التي يحددها المدرب وكذلك اجراء دراسة في إدارة الوقت للمدربين والحكام واجراء دراسة في إدارة الوقت للاعبين في فعاليات رياضية أخرى.
الكلمات المفتاحية: ادارة الوقت

A comparative study in time management between basketball players and soccer players for halls at the College of Basic Education, University of Mosul

M. Mohammed Khalid Ahmed Al-Dabbagh

M. Yasser Basel Mohammed Qasim

Extract

The current research aims to identify the ability of basketball players and the ability of gymnasium soccer players in managing time, as well as identifying the differences between basketball players and gymnasium soccer players in time management. The researchers used the descriptive approach using a causal comparison method for its relevance and the nature of the research where the research sample consisted of (24) Players who represented basketball and hall soccer teams at the College of Basic Education, University of Mosul, and a questionnaire on time management was distributed to the research sample, and the researchers concluded that the receptivity and ability of basketball and football players to halls is weak in time management, as well as the ability of basketball players not Different from the ability of the players Football for halls in time management. The two researchers recommended conducting educational sessions for basketball players and soccer players for halls on how to manage time and increase the material and moral incentives

<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/issue/archive>

المؤتمر الموسوم (الإدارة الرياضية بين الواقع و المأمول) 2021



for players and oblige them to training times set by the coach, as well as conducting a study in time management for coaches and referees and conducting a study in time management for players in sports events Other

Key words: time management

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن إدارة الوقت تعد إحدى أهم العمليات الضرورية في تحقيق التقدم في الإنجازات الرياضية، لذا يتوجب على مدرسي ومدربي التربية الرياضية الاهتمام بإدارة الوقت وتعلمها للرياضيين والتي لا تقل أهمية عن الجوانب التدريبية المتعلقة بإعطاء الوحدات التدريبية والصحة العامة واللياقة البدنية والتغذية لزيادة الوعي الرياضي لديهم مما يسهل تقبل وإدراك اللاعبين للأساليب الصحيحة في استخدام الوقت للوصول بهم إلى مستويات متقدمة في الإنجاز الرياضي، فإذا لم نكن قادرين على إدارة الوقت فلن نكون قادرين على أداء التمرين مع باقي النشاطات الحياتية بشكل جيد إذ أن إدارة الوقت ليست إلا إدارة الذات ولأهمية الوقت نجد أن الإنسان ينظم أعماله بحسب أولويات تنفيذها من حيث الزمن لذا اخذ يحدد الوقت المطلوب لتنفيذ كل عمل ويحدد الوقت لتنفيذ تلك الخطط والأهداف لان الوقت الذي يمضي لا يعود ولا يتجدد ولا يمكن تعويضه أو تخزينه ولا يمكن إجراء أي تعديل عليه وهو ثابت لا يتغير ولكن السرعة في إنجاز الأعمال هي التي تخلق متسعاً من الوقت (7:15)

كذلك يعد الوقت من العوامل المهمة في تطور النشاط الرياضي إذ أن التدريب الرياضي يعتمد على شدة وحجم الحمل والراحة وان الفترة الزمنية بين التكرارات تدل على كثافة التمرين كذلك من الأمور التي يجب مراعاتها في خطة التدريب السنوي ، تحديد عدد ساعات التدريب أو الدقائق وفقاً لدرجة الحمل فضلاً عن التهدئة والراحة أثناء التمرين وبين التكرارات وفي نهاية التمرين. (2:20) وتظهر أهمية الدراسة الحالية في تناولها إدارة الوقت الذي يعد من الأمور الأساسية في التدريب الرياضي والتي من خلالها يمكن التعرف على قابلية لاعبي كرة السلة ولاعبي كرة القدم للصالات في إدارة وتنظيم الوقت وتقدير مضيعات الوقت لديهم لوضع الحلول المناسبة بما يضمن تحقيق التقدم في نواحي التدريب المختلفة ، كما يمكن أن تكون ركيزة نظرية مهمة في تنمية أبحاث أخرى، ويلاحظ أن هناك فوضى والتزاماً ضعيفاً لدى اللاعبين بمواعيد التدريب، ولا يعرف اللاعب أين يصب اهتمامه على الدراسة أم على التدريب في منتخب الكلية أم على حياته الخاصة مما يجعل اللاعب يعاني من الضغوط وقلة الوقت ويعد الوقت وسيلة فعالة للتغلب على الضغوط فإذا لم يستطع من إدارة وقته بشكل جيد سوف لا يستطيع التخلص من الضغوط مما يجعله مشتت الفكر وعدم التركيز بسبب كثرة الضغوط التي تواجهه، عليه تتمثل مشكلة البحث في معرفة قدرة لاعبي كرة السلة ولاعبي كرة القدم للصالات على إدارة وقتهم والذي تنعكس آثاره على كفاءتهم وقابليتهم الإنتاجية.

1 – 2 أهداف البحث

1. التعرف على قدرة لاعبي كرة السلة وقدرة لاعبي كرة القدم للصالات في إدارة الوقت.
2. التعرف على الفروق بين لاعبي كرة السلة ولاعبي كرة القدم للصالات في إدارة الوقت.

1-3 فروض البحث :



١. لا يمتلك لاعبو كرة السلة ولاعبو كرة القدم للمصالات قدرة جيدة في إدارة الوقت.

٢. لا توجد فروق معنوية بين لاعبي كرة السلة ولاعبو كرة القدم للمصالات في إدارة الوقت.

١-4 مجالات البحث :

- المجال البشري: لاعبو منتخب كلية التربية الاساسية بفعاليته كرة السلة وكرة القدم للمصالات.

- المجال الزمني: 2020/11/25 ولغاية 2021/1/25.

- المجال المكاني: القاعة الرياضية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية.

١-5 تحديد المصطلحات :

تعريف ادارة الوقت : يقصد به إدارة الذات وإدارة شؤون الوظيفة بما يكفل الحصول على النتائج المحددة في الوقت المتاح وكذلك هو إحدى العمليات التي تمكن من إنجاز المهام والأهداف.
(1:55)

٢- اجراءات البحث

٢-١ المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة السببية لملاءمته طبيعة الدراسة الحالية.

٢-٢ عينة البحث:

تكونت عينة البحث من لاعبي كرة السلة ولاعبو كرة القدم للمصالات في كلية التربية الاساسية بجامعة الموصل للعام 2020 - 2021 ، حيث تم اختيار لاعبي كرة السلة ولاعبو كرة القدم للمصالات بالطريقة العمدية من كلية التربية الاساسية والبالغ عددهم (12) لاعبا في كرة السلة و(12) لاعبا في كرة القدم للمصالات ، ليبلغ المجموع الكلي (٢٤) وكما موضح بالجدول (1)

جدول رقم (1) يبين مجتمع البحث وعينته

ت	اسم الفريق	عدد اللاعبين	مجتمع الاصل	النسبة المئوية من مجتمع الاصل
1	فريق كلية التربية الاساسية بكرة السلة	12	12	100%
2	فريق كلية التربية الاساسية بكرة القدم للمصالات	12	12	100%
المجموع		24	24	100%

٢-٣ أداة البحث:

تم استخدام استبيان إدارة الوقت لميريل دوكلاس (douglass.E Merill) الذي ترجمه وأضاف إليه الدكتور عبد الباري الدرة، ويتكون الاستبيان من (٣٥) فقرة وتتم الاستجابة باختيار أحد البدائل الخمسة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً) (10 217) ولأجل استخدام الاستبيان في التعرف على مهارة لاعبي كرة السلة ولاعبو كرة القدم للمصالات في إدارة الوقت قام الباحث



بعدد من الاجراءات للتأكد من إمكانية الاعتماد على الأداة في قياس متغير إدارة الوقت من خلال صدق وثبات الاستبيان وكالاتي:

١. الصدق:

تم إخضاع الاستبيان إلى الصدق الظاهري للتأكد من صلاحية الفقرات الواردة في الاستبيان وقدرة الاستبيان على قياس ما وضع من اجله، وذلك بعرض الاستبيان على عدد من الخبراء المختصين بالعلوم الإدارية والرياضية (ملحق 1) وطلب من كل واحد منهم إبداء ملاحظاته في كل فقرة من فقرات الاستبيان كونها صالحة او غير صالحة للتعرف على مهارة إدارة الوقت للاعبين كما طلب منهم إبداء آرائهم حول وضوح الفقرات ومدى ملائمتها للعينة، واجراء التعديل عليها وكذلك مدى صلاحية البدائل. وقد أسفرت عن ملاحظات نالت اهتمام الباحثان ، وقد تم اعتماد الاداة بعد حصول الباحث على نسبة اتفاق (80%) بين الخبراء ويشير بلوم إلى انه " على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (75%) فاكتر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق " (4:126) كما يشير أيبيل (Ebel) إلى " أن احسن وسيلة للتحقق من الصدق الظاهري قيام عدد من المختصين بتقدير مدى تمثيل الفقرات للصفة المراد قياسها (14:555)

٢. الثبات:

لغرض الحصول على ثبات الاستبيان، اعتمد الباحثان طريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار وذلك بتوزيعه على عينة مؤلفة من (20) لاعباً (10) منهم من لاعبي منتخب كلية العلوم السياسية بكرة الطائرة و(10) منهم من لاعبي منتخب كلية العلوم السياسية بكرة القدم للصالات وأعيد تطبيق الاستبيان على العينة نفسها بعد مرور اسبوع، اذ يشير الحكيم الى " ان الفترة الزمنية بين التطبيق الأول للأداة والتطبيق الثاني يجب أن لا يتجاوز (15) يوم عن التطبيق الاول. (1:24) وباستخدام معامل ارتباط بيرسون تبين ان معامل الثبات يساوي (81, 0) ويعد هذا المعامل مقبولاً بالميزان العام لتقويم دلالة الارتباط (5:65))، وبذلك أمكن استخدام الاستبيان أداة للبحث الحالي.

4-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) لاعبين مثلوا منتخب كلية الحقوق بكرة السلة وكان الغرض من إجراء التجربة التعرف على ملائمة أداة البحث للعينة.

5-2 تطبيق التجربة الرئيسية:

تم تطبيق أداة البحث على عينة مؤلفة من (24) لاعبا من لاعبي كرة السلة وكرة القدم للصالات، ووضحت لهم التعليمات المتعلقة بكيفية الاستجابة لفقرات الاداة (ملحق -2)، وتم تطبيق الاستبيان في الفترة الزمنية من 2020/12/5 ولغاية 2021/1/20.

6-2 الوسائل الإحصائية:

١. الوسط الحسابي

٢. الانحراف المعياري

٣. الاختبار التائي



4. المتوسط الفرضي (115-5:110)

3- عرض النتائج ومناقشتها

قام الباحث بعرض النتائج ومناقشتها وفقا لفروض البحث وكآلاتي:

3- 1 الفرض الأول:

لأجل التحقق من الفرض الأول تم استخراج الوسط الحسابي ومقارنته بالمتوسط الفرضي لاستبيان إدارة الوقت والبالغ (87,5) حيث اعتبرت الدرجة التي فوق المتوسط الفرضي دليلا على القدرة الجيدة في إدارة الوقت في حين اعتبرت الدرجة التي دون المتوسط الفرضي دليلا على القدرة الضعيفة في إدارة الوقت، وهذا الاجراء تم اعتماده في العديد من الدراسات السابقة في دراسة (الدوري، ٢٠٠٣) وأظهرت النتائج ما يأتي: بلغ الوسط الحسابي للاعبين كرة السلة (78,65) بانحراف معياري قدره (10,72) فيما بلغ الوسط الحسابي للاعبين كرة القدم للصالات (77,35) بانحراف معياري قدره (9,44) وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (87,5) وعند مقارنة الأوساط الحسابية مع المتوسط الفرضي نجد أن الوسط الحسابي اصغر من المتوسط الفرضي والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبين كرة السلة ولاعبين كرة القدم للصالات

المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
87,5	10,72	78,65	لاعبين كرة السلة
	9,44	77,35	لاعبين كرة القدم للصالات

المتوسط الفرضي = مجموع درجات البدائل × عدد الفقرات / عدد البدائل

يتبين من الجدول (1) إن لاعبي كرة السلة ولاعبين كرة القدم للصالات لا يملكون قدرة جيدة في إدارة وقتهم وبهذا يقلل الفرض الصفري وقد تعزى النتيجة إلى الظروف الاقتصادية والمادية السيئة وارتفاع مستوى الأسعار بمقابل تدني الأجور ومن ثم انخفاض المستوى المعاشي للاعبين الذي قد يؤثر على طبيعة التعامل مع إدارة الوقت فانخفاض دخل اللاعب يدفعه إلى تعويض النقص في المردود الاقتصادي بالعمل في أعمال أخرى وتوظيف ساعات اقل للتمرين وهنا أكد السبعوي (2003) على أن " العمل بأعمال أخرى خارج العمل الأساسي قد يدفع الفرد إلى تقليص كم ونوع النشاطات المبدولة في وحدة الزمن". (11:99)، كما أن الظروف البيئية التي يعيشها اللاعبون من معاناة خلقت ثقافة اجتماعية ضعيفة بما لها من تأثير مباشر في تكوين شخصية الرياضي وسلوكه، وهنا يشير حربي (1989) إلى أن "الثقافة تعد من أهم العوامل التي تدخل في تكوين شخصية الفرد وتشكيل سلوك الافراد. (6:86)

إذ أصبح اهتمام اللاعبين - نتيجة للظروف البيئية - قليلاً في إدارة الوقت، حيث أن للبيئة اثر كبير في مفهوم افراد المجتمع لقيمة الوقت حيث يؤكد طارق (1982) إلى أن "الفرد ما هو إلا جزء من البيئة يحمل قيمها ويتصرف بمقتضى ما تمليه تلك القيم عليه" (8:72) ، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة الدوري (٢٠٠٢) وتوافقت مع دراسة محمود (2004) من حيث القدرة الجيدة في إدارة الوقت.



٤-2 الفرض الثاني:

لغرض التحقق من الفرض تم تطبيق الاختبار التائي للعينات غير المرتبطة وغير المتساوية للتعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين وكانت النتيجة كالاتي:

بلغ الوسط الحسابي للاعبين كرة السلة (87,65) بانحراف معياري (10,72)، فيما بلغ الوسط الحسابي للاعبين كرة القدم للصالات (77,35) بانحراف معياري (9,44)، في حين أسفرت نتائج الاختبار التائي عن عدم وجود فروق معنوية بين لاعبي كرة السلة ولاعبين كرة القدم للصالات، فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.92) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.08) والجدول-3 يوضح ذلك

جدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبين كرة السلة ولاعبين كرة القدم للصالات

العينه	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية
لاعبين كرة السلة	78,65	10,72	0,92	2,08
لاعبين كرة القدم للصالات	77,35	9,44		

معنوي عند نسبة خطأ $\alpha > 0,05$ ودرجة حرية (22)

تشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق بين لاعبي كرة السلة ولاعبين كرة القدم للصالات في القدرة على ادارة الوقت مما يجعلنا نقبل الفرض الصفري وتعزى هذه النتيجة الى أن لاعبي كرة السلة ولاعبين كرة القدم للصالات ينتمون الى البيئة نفسها ويعيشون تحت الظروف نفسها التي تجعلهم يكتسبون عادات متشابهة وقيم متقاربة منها ما يخص إدارة الوقت وهنا يشير السبعاري (2003) الى "أن الفرد كائن اجتماعي يعيش معظم حياته في جماعة او جماعات، لذا تحصل آثار متبادلة بين الفرد والجماعة أي أن الفرد يؤثر ويتأثر بالجماعة ومن خلال عملية التفاعل الاجتماعي يتحدد سلوك الفرد وتبرز لديه أهمية الجماعة، إذ يكتسب الفرد القيم الاجتماعية ويتباين الافراد فيما بينهم بين مسابرة القيم وعدم معارضتها أو رفضها وعدم قبولها والاستقلال عنها" (11:43)، فالرياضة بوصفها نظاماً اجتماعياً لا يمكن النظر إليها بشكل مستقل بعيداً عن بقية النظم الأخرى التي تؤكد لنا صعوبة العمل بعيداً عن التقاليد وعن التنشئة الاجتماعية وعن الأسرة وعن التنظيم الطبقي والنظام الاقتصادي. (3:53)

4- الخاتمة

استنتج الباحثان التالي:

١. إن قابلية وقدرة لاعبي كرة السلة ولاعبين كرة القدم للصالات ضعيفة في إدارة الوقت.

٢. إن قدرة لاعبي كرة السلة لا تختلف عن قدرة لاعبي كرة القدم للصالات في إدارة الوقت.

واوصى الباحثان بالاتي:

١. تشجيع وتحفيز اللاعبين على الاهتمام بالوقت لاثره الجيد في تنظيم حياة الفرد.

٢. زيادة الحوافز المادية والمعنوية للاعبين والزاهم بتوقيينات التدريب التي يحددها المدرب.



٣. اجراء دراسة في إدارة الوقت للمدربين والحكام .

٤. اجراء دراسة في إدارة الوقت للاعبين في فعاليات رياضية أخرى.

المصادر

١. أبو حليلة، فائق الحسني (2004) : الحديث في الإدارة الرياضية، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.
٢. أبو سلطانة، نجلاء سعيد (2001): مهارة تنظيم الوقت والتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
٣. البيك وآخرون (1997): راحة الرياضي، دار المعارف للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
٤. بلوم، بنيامين وآخرون(1983): تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، مطابع المكتب المصري الحديث بالقاهرة.
٥. التكريتي، وديع ياسين والعبدي حسن محمد عبد(1991): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
٦. حسن، محمد حربي(1989): الأصول والتطوير والتكامل، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
٧. حسن، محمد حربي(1970): دراسات في الروتين الحكومي، أسبابه وعلاجه، مطبعة التايمز، بغداد.
٨. حمادة، طارق (1982): التكنولوجيا والتقنية الادارية في الدول النامية، المجلة العربية للإدارة، العدد (2) ، المجلد السادس، المنظمة العربية للعلوم الادارية.
٩. الحمداني، تغريد محمد داؤد (1996): تقويم أنماط السلوك القيادي لرؤساء الأقسام العلمية بكليات جامعة الموصل في ضوء مستوى رضا أعضاء هيئة التدريس عن عملهم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل.
10. الدوري، محمود عبد الله (2002): قياس القدرة على تنظيم الوقت لدى طلبة جامعة بغداد، مجلة كلية المعلمين، العدد (٣١)، بغداد.
١١. السبعوي، جمعة جاسم خلف(2003): "نظام القيم في الجماعات الصغيرة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الموصل.
12. Adams, Gsach (1984): Measurement and evaluation in education psychology guilance Alot.newyork.
13. Bieber.Robert M(1990).”safety management is Time management”,professional safety –jurnal, Vol,35,Jan..
14. Ebel.R.L (1972).essential of education measurment.new jersy,prentis hell.
15. Jim.davidson (1987).Effective time,management practical work book, new year human Stenches press.



الملحق (1)

أسماء الخبراء الذين تم الاستعانة بأرائهم في بعض إجراءات البحث

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
1	أ.د عكلة سليمان الحوري	علم نفس الرياضي	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية الاساسية /جامعة الموصل
2	أ.د وليد خالد همام	إدارة وتنظيم	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية الاساسية /جامعة الموصل
3	أ.د سعد فاضل عبد القادر	قياس وتقييم	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية الاساسية /جامعة الموصل
4	أ.د عدي غانم الكواز	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل
5	أ.م.د. محمد ذاكر سالم	إدارة وتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل
6	أ.م. احمد مؤيد حسين	قياس وتقييم	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية الاساسية /جامعة الموصل
7	م.د, احمد رعد إبراهيم	إدارة وتنظيم	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية الاساسية /جامعة الموصل
8	م. د بسام محمد علي	قياس وتقييم	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية الاساسية /جامعة الموصل
9	م. م محمد علي محمد باقر	ادارة وتنظيم	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية الاساسية /جامعة الموصل

الملحق (2)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

1995 م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sports Sciences For Women

الإسم:

اللعبة التي تمارسها:

عزيزي اللاعب المحترم أمامك استبيان عن إدارة الوقت للرياضيين الذي من خلال إجابتك يمكن التعرف على مهارة إدارة الوقت لديك, يرجى الإجابة بوضوح وفق ما يأتي:

1. الإجابة بوضع علامة (X) في الحقل المناسب

2. الإجابة بالوقت الذي تراه مناسباً على جميع الأسئلة.

علماً أنه لا يوجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة وان الاستبيان لأغراض البحث العلمي فقط.

مع جزيل الشكر والتقدير.....

<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/issue/archive>

المؤتمر الموسوم (الإدارة الرياضية بين الواقع و المأمول) 2021



الباحثان

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
1	لدي قائمة مكتوبة بأهداف محددة					
2	أسجل الطريقة التي اقضي بها وقتي في السنة الماضية					
3	اكتب أهدافي وأولوياتي يومياً					
4	اقضي وقتاً ما كل يوم استعرض فيه مع زملائي في الفريق أهدافي وأولوياتي					
5	أستطيع توفير جزء معقول من الوقت لا تتخلله أية مقاطعات					
6	أستطيع أن أسيطر على أزمات متكررة تحدث في التمرين					
7	ارفض الإجابة على التلغون عندما أكون مشغولاً في الحديث مع زميل لي في النادي					
8	اخطط لوقتي أجدولة يومياً وأسبوعياً					
9	استخدم الوقت الذي اقضيه مسافراً أو منتظراً بشكل فعال					
10	أعطي كثيراً من وقتي لزملائي في النادي					
11	أحاول أن أوضح لزملائي في النادي كيفية استغلال الوقت لصالحهم					
12	اقضي وقتاً يومياً أفكر فيه ملياً فيما افعله و عما أريد أن أحققه					
13	أزلت وسيطرت على مضيع من مضيعات وقتي في الأسبوع المنصرم					
14	أشعر أنني أسيطر على وقتي وعملي					
15	اعتبر غرفتي منظمة وغير مزدحمة بالأوراق والحاجيات					
16	هل تستطيع أن تسيطر بنجاح على ما ينتابك من توتر وقلق وإحباط					
17	استطعت أن أزيل بنجاح مضيعاً من مضيعات وقتي في التمارين التي أؤديها					
18	تكونت لدي عادة التحكم في الميل إلى التسويف والتأجيل					
19	أنجز مهماتي وأعمالي حسب الأولوية					
20	أناقش مع زملائي مشكلات إدارة الوقت في الشهر المنصرم					
21	أسيطر جيداً على مواعيدي بحيث لا يضيع الآخرون وقتهم في انتظاري					
22	أقاوم القيام بأعمال يمكن أن يستطيع الآخرون القيام بها					
23	أتردد في مقاطعة زملائي في التمرين إلا إذا كانت هناك ضرورة لذلك ولا أستطيع الانتظار					
24	أنهي أعمالي في الأوقات التي حددت لأنهيها					



					احدد الانشطة الأساسية التي تعبر عن نتائج عملي	25
					استطع أن أقلل من كمية المكالمات والوقت الذي يستغرق فيها	26
					أسيطر بفعالية على مقاطعة الزوار الذين يزوروني في التمرين دون موعد سابق	27
					أنا منظم في تصريف أمور عملي وتحقيق إنجازات اكبر مما كنت أنجز قبل ستة شهور	28
					أقرأ ما يستجد من تطورات في ميدان عملي وتخصصي	29
					أوقفت عادة ممارسة بعض التمارين في البيت مساءً أو في نهاية الاسبوع	30
					طورت القدرة على أن أقول (لا) عندما أريد ذلك	31
					انفق وقتنا كافيًا لتطوير زملائي وتنميتهم	32
					اشعر أن لدي وقتنا كافيًا أستطيع قضاءه في القراءة أو النشاط الاجتماعي	33
					هل تشعر أنك لا تستطيع ان تسيطر على وقتك وعملك	34
					اشعر بالراحة عندما لا أضيع وقتي	35

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علمًا
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women