

دراسة إدارة الوقت الفعلي للتدريب لدى لاعبي نادي بكرة التخصصي لرفع الأثقال

حسين خميس حسين⁽¹⁾

تأريخ تقديم البحث: (2020/8/2)، تأريخ قبول النشر (2020/12/28)، تأريخ النشر (2021/9/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/10.37359/JOPE.V33\(3\)2021.1201](https://doi.org/10.37359/10.37359/JOPE.V33(3)2021.1201)

المستخلص

من خلال عمل الباحث كمدرّب واطلاعه على تدريبات بعض أندية العراق لرفع الأثقال لاحظ وجود بعض التلكؤ في إدارة وتنظيم الوقت في الوحدات التدريبية للنادية والمنتخبات على حد سواء إذ وجد الباحث ان الكثير من الوقت يعد وقتاً ضائعاً ولا يصب في تفاصيل تطبيق المنهج التدريبي، ولغرض التعرف على متغيرات البحث فقد قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل البيانات تشمل العديد من المتغيرات منها التأخير ولبس البانديج (رباطات المفاصل) وشرب الماء، وقت البدء بعد صافرة المدرب وتوقيت التمرينات والانتقال بين التمرينات، وتمت المقارنة بين إدارتين مختلفتين للتدريب الأولى قبل إجراء بعض الخطوات العملية والآخرى بعدها وبوقتتين مختلفين، وقد أظهرت النتائج وجود فرق بين الإدارتين في عملية استثمار الوقت لصالح العملية التدريبية.

الكلمات المفتاحية: إدارة الوقت، رفع الأثقال، الإدارة الرياضية، التنظيم في التدريب.

ABSTRACT

A Study of Actual Training Time Administration in Bedra Specialized Weightlifting Club

The researcher, through his work as a coach in some Iraqi weightlifting clubs, noticed hesitation in time administration during training sessions of clubs and league. He noticed that so much time is spend on details not related to the training program thus, he aimed at identifying the variables of the research through designing data registration form that include all these variables (delays like wearing Band-Aids, drinking water, starting time after coach's whistle, exercises timing and, moving from one exercise to the other). A comparison was made between two different training administrations after the first beginning procedures, after it, and during two different times. The results showed significant differences between the two administrations in time investment in favor of the training procedure.

Keywords: time administration, weightlifting, sport administration, training management.

المقدمة:

يمثل الوقت المورد الأكثر أهمية في زمننا الحاضر إذ ان تسارع ايقاع الحياة وكثرة المتغيرات والواجبات فضلاً عن ارتباط متغيرات الحياة الخاصة مع المتغيرات العامة وضرورة تزامنها مع بعضها لكي تسير الحياة بصورة طبيعية، لذلك فقد ظهر فرع مهم من العلوم الإدارية الا وهو علم إدارة الوقت، وبما ان الجانب الرياضي يعد من الجوانب المهمة في الحياة فقد دخل علم إدارة الوقت في جميع مفاصل العملية التدريبية لاسيما توقيتات الوحدات التدريبية، فقد اصحبت الامور تسير على مستوى الاهتمام ليس بالساعة او الدقيقة وانما على مستوى الثانية الواحدة، وقد اشار العلماء الى ان عمليات التكيف الرياضي لايمكن ان تتم الا

(1) مدرس، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البننية وعلوم الرياضة (Hussein.rameed@cope.uobaghdad.edu.iq).
Hussein Khmais Hussein, Instructor (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (Hussein.rameed@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647727202995).

بتنظيم توقيتات التدريب وتوقيتات الراحة وضبطها بصورة متقنة، وتكمن أهمية البحث في كونه يلقي الضوء على جانب مهم ربما اغفل عنه ولم يؤخذ بنظر الاعتبار عند تطبيق المناهج التدريبية لاسيما على صعيد رياضة المستويات العليا الا وهو إدارة وقت التدريب الفعلي.

ففي دراسة لفريق فائق، عقيل مسلم ذكروا فيها بأن هناك الكثير من الوقت يؤخذ في عملية فهم وإدراك المهارات التكتيكية بالنسبة للاعبين المتقدمين، لكن هذا الوقت لا يعد وقتاً ضائعاً او غير مستثمر كونه يؤثر في عملية الاتقان المهاري للاعبين، فضلاً عن ان هناك سلوكيات لدى اللاعبين كالتأخر برد الفعل تجاه تنفيذ تمرين معين وفسروا ذلك بأن اللاعبين يكونون منشغلين ذهنياً في تنفيذ المهارات او الواجبات الخطئية التي توجه لهم وهو ليس تهرب من التدريب او تصرف مقصود وان هذا السلوك فيه يخضع للفروق الفردية بشكل كبير. (فائق ومسلم، 2007)، وفي دراسة لاسماعيل واخرون ذكروا فيها بأن كلما ازدادت خبرة المدرب وشهادته التدريبية كلما كان أفضل في ادارة الوقت خلال المنافسات بغض النظر عن الشهادة الاكاديمية التي يمتلكها ذلك المدرب (اسماعيل، سالم، و عبد الفتاح، 2012، صفحة 281)، وفي دراسة للكواز ذكر فيها بأن مدربي الألعاب ومدربي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية لايمتلكون قدرة جيدة في إدارة وقتهم (الكواز، 2008، صفحة 46).

ومن خلال عمل الباحث ضمن الكادر التدريبي لنادي الصحة والبيئة الرياضي لرفع الانتقال النسوية لاحظ ان هناك ضعفا في ادارة وقت التدريب اذ ان الوحدة التدريبية للاعبين نادي بدرية التخصصي لرفع الانتقال تتكون من ساعتين تدريبيتين، ومن خلال المتابعة الاولية ظهر وجود اوقات ضائعة كبيرة نسبياً تؤثر سلباً في فاعلية التدريبات المعطاة، وان توزيع اقسام الوحدة التدريبية يخالف لما هو مخطط له في الوحدات التدريبية المكتوبة، مما يؤدي الى اختصار في التكرارات احيانا والغاء او تاجيل بعضها الى الوحدة القادمة وبذلك يحصل ارباك في تسلسل الوحدات والخطة العامة ومدى فاعلية الحجم الجديد في تحقيق اهداف التدريب، ان اهمال المدربين استخدام ساعات التوقيت وضعف اهتمامهم بضبط التوقيتات وفقاً لاحتياج القدرات المدربة سواء على صعيد العمل او على صعيد الراحة، فضلاً عن ضعف الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة كوقت الحضور ووقت ارتداء التجهيزات الرياضية، ولحل هذه المشكلة ارتأى الباحث اقتراح اجراءات ادارية وفنية يمكن عن طريقها زيادة استثمار الوقت التدريبي وتقليل الاوقات الضائعة قدر المستطاع.

وهدف البحث الى التعرف على إدارة الوقت الفعلي للتدريب ومدى استثماره ضمن الوحدات التدريبية للاعبين نادي بدرية التخصصي لرفع الانتقال، فضلاً عن ضبط إدارة الوقت الفعلي للتدريب ضمن منهج تدريبي مقنن.

الاجراءات والادوات:

انتهج الباحث المنهج التطبيقي وهذا النوع من المناهج في البحوث الإدارية يعني: "حل مشكلة يواجهها المدير حالياً في مكان العمل ويجب على المدير ان يتعرف على اسباب المشكلة ليتخذ القرارات المناسبة لحلها" (سيكاران، 2009، صفحة 30)، اشتملت عينة البحث لاعبي نادي بدرية الرياضي لرفع الانتقال والذين تم اعدادهم للمشاركة في بطولة العراق للمتقدمين.

استمارة جمع البيانات: قام الباحث بتصميم استمارة جمع المعلومات كما في ملحق (1) الغرض منها جمع معلومات ضبط إدارة وقت التدريب والتعرف على الاوقات الضائعة والغير مستثمرة، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء وعددهم (9) وتمت المصادقة عليها واعتماد المتغيرات التي حصلت على نسبة اكبر من (75 %). والجدول (1) بين نتائج اراء الخبراء على استمارة الاستبانة.

الجدول (1) نتائج الاستبانة

النسبة المئوية	الموافقون	المتغيرات	المحاور
100	9	وقت البدء بعد الصافرة	الحمل التدريبي
100	9	الانتقال بين التمرينات	
100	9	تكرار الشرح والوضيح	
78	7	الاتصال الهاتفي	
89	8	التدخين	المقاطعات
100	9	تدخل الاداريين	
100	9	انقطاع الكهرباء	
100	9	شرب الماء	
89	8	المشاكل الداخلية بين اللاعبين	
78	7	المشاكل الداخلية بين المدربين	
100	9	تبليغ التعليمات	
67	6	الحضور والغياب	الاداري
100	9	تاخير بدء الوحدة التدريبية	
100	9	لبس البانديج (رباطات المفاصل)	
100	9	تحضير اجهزة التدريب	بيئة التدريب
44	4	تاخير سيارة النقل	
33	3	الازدحامات في الشوارع	
33	3	تدخلات اعضاء الاتحاد	

الاختبارات القبلية: (جمع البيانات القبلي): استمرت عملية جمع البيانات لمدة شهر مقسم على اربعة اسابيع، اذا تم جمع النتائج لكل اسبوع على حدة، ووفقا لكل محور من محاور الاستمارة واستعان الباحث بفريق عمل مساعد متخصص لغرض جمع البيانات اذ اوكلت لكل شخص منهم مسؤولية قياس الاوقات الخاصة بمحور واحد فقط لضمان الضبط المحكم، وتم تزويد جميع فريق العمل بساعات توقيت (Stopwatch)) فضلا عن استمارة تسجيل الاوقات اليومية، على ان يقوم الباحث بجمع توقيتات كل اسبوع على حدة، وتسجيلها في استمارة التفريغ النهائية.

التجربة الرئيسية: بعد ان قام الباحث بجمع بيانات الاختبار القبلي للمدة من 2020/7/1 لغاية 2020/8/2 (لمدة شهر واحد)، وتمثلت هذه المرحلة بمراقبة الوحدات التدريبية وتسجيل توقيتات الاوقات الضائعة من التدريب وفقا للمحاور وبعد ان تبين لهم نقاط الخلل واماكن الضعف لذلك قام الباحث بالحصول على موافقة النادي باجراءات ضبط إدارة وقت التدريب من خلال الاجراءات الاتية:

أولاً: تقنين توقيتات حمل التدريب

- قام الباحث بتخصيص احد المدربين لضبط الوقت الخاص بكل تمرين على مستوى الثانية الواحدة وفقاً للحمل التدريبي، وعدم السماح باطالة او تقصير اي مدة سواء كان على صعيد الحجم (التكرار او الزمن) او على صعيد الراحة.
- توجيه اللاعبين باتجاه بدء التمرين مباشرة بعد صافرة المدرب واعطاء صافرة منقطعة قبل بدء التمرين بعشر ثوان، لضمان الافادة التامة من وقت التدريبات.
- توجيه اللاعبين باتجاه الانتقال السريع بين التمرينات وعدم التهاون في هذه العملية وفقاً لتوقيتات المنهاج التدريبي، واعطاء صافرة منقطعة قبل بدء التمرين بعشر ثوان، لضمان الافادة التامة من وقت التدريبات.
- الاقتصار على الشرح والتوضيح في وقته المحدد فقط وعدم تكرار الشرح في وسط الوحدة التدريبية، تقسيم وقت الراحة الى نصفين ويكون الشرح في النصف الثاني لضمان انتباه وتركيز الرباعيين على تفاصيل الشرح.

ثانياً: الجانب الإداري:

- اعداد (مدونة قواعد السلوك) الملحق (2):
- اعداد لائحة تسلسل العقوبات وكالاتي:
- ✓ تنبيه اللاعب بعد كل مرة يقوم بخرق اي من بنود قواعد السلوك.
- ✓ انذار اللاعب بعد ثلاث توجيهات.
- ✓ قطع مبلغ معين من الراتب في حال تكرار ذلك.
- ✓ الابعاد لمدة معينة او ابعاد نهائي عن المنتخب.
- يكون تسجيل الحضور والغياب ضمن القسم التحضيري في الوقت المخصص له في هذا القسم.
- عدم التهاون مع اللاعبين المتأخرين وتطبيق عليهم تسلسل العقوبات.
- تبليغ التعليمات يكون خارج اوقات التدريب الفعلية ويمكن الاستعاضة عن التبليغ المباشر عن طريق الرسائل النصية.

ثالثاً: المقاطعات:

- عدم استخدام اجهزة الاتصال خلال فترة التدريب وتسليم الهواتف النقالة لدى إداري الفريق.
- منع التدخين منعاً باتاً لكل من المدربين او الإداريين خلال فترة التدريب.
- لا يسمح بتدخل الإداريين او اعضاء الاتحاد خلال فترة التدريب (اوقات التدريب) وتكون اللقاءات خارج وقت الوحدة التدريبية.
- توفير قناني الماء قريبة من اللاعبين.
- توقيع العقوبات وفقاً للتسلسل المذكور اعلاه على اللاعبين ذوي المشاكل المتكررة وعدم التهاون مع (صانعي المشاكل) وابعادهم عن الفريق.
- ابعاد المدربين من (صانعي المشاكل) بصورة ودية وابدالهم بأخرين اكثر مهنية.

رابعاً: تحضير بيئة التدريب.

- يكون لبس التجهيزات الرياضية قبل الدخول في الوحدة التدريبية.
- تجهيز مكان خاص لوضع رباط السحب قريباً من مكان التدريب وقرب مسطبة الجلوس لضمان ربطها خلال الوقت المخصص ويقوم المدربون المساعدون بالاشراف والمراقبة والمساعدة في لبس التجهيزات.

- حضور المدربين المسؤولين عن تحضير التجهيزات (شفقات ، أقراص حديد ، أقفال الحديد) قبل نصف ساعة على الأقل لتحضير بيئة التدريب المناسبة وفقا للمنهج المقرر لكل يوم.
- الاختبار البعدي (جمع البيانات البعدي):** قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي باستخدام نفس استمارة جمع البيانات المستخدمة في الاختبار القبلي وبمعاونة فريق العمل المساعد نفسه، ولمدة شهر كامل، وتم جمع النتائج خلال أربعة اسابيع وكل اسبوع على حدة.

النتائج:

الجدول (2) نتائج الاختبار القبلي والبعدي (وحدة القياس بالدقائق والثواني)

الاختبار البعدي				الاختبار القبلي				المتغيرات
الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	
0.3	1.1	2.36	3.22	8.23	9	10.3	11.2	وقت البدء بعد الصافرة
1.25	3.58	5.3	6.32	12.2	15.3	11.25	13	الانتقال بين التمرينات
3.25	6.2	7.12	9.23	16.3	20.2	18	17.5	تكرار الشرح والوضيح
0	0	0	3.1	10.25	9.23	11.44	8	الاتصال الهاتفي
0	0	3.12	9.12	9.23	12.3	6.36	13.24	تبليغ التعليمات
0	0	1.15	3.2	8.14	7.25	8.23	9.25	الحضور والغياب
0	0	0	0	9.25	16.25	14.52	12.36	تاخير بدء الوحدة التدريبية
0	0	0	6.21	14.3	10.2	15	13.34	التدخين
0	0	3.12	11.14	13.2	12.5	7.25	15.25	تدخل الاداريين
0	5.25	2.12	9.12	20.5	23.3	22.5	10.36	انقطاع الكهرباء
1.25	2.1	2.26	3.25	7.2	8.23	10.25	9.3	شرب الماء
0	0	0	0	1.23	6.36	16.36	3.4	المشاكل الداخلية بين اللاعبين
0	0	0.4	1.2	0	1.02	1.23	4.12	المشاكل الداخلية بين المدربين
2.6	2.5	3.2	0	16.58	19.2	14.36	17.2	لبس التجهيزات
1.23	2.12	1.06	1.25	11.3	10.2	9	16	تحضير اجهزة التدريب
9.88	23.87	32.04	69.28	157.9	180.5	176.1	173.5	المجموع
120	120	120	120	120	120	120	120	زمن الوحد التربيبية
720	720	720	720	720	720	720	720	زمن الوحدات الاسبوعية
1.37	3.32	4.45	9.62	21.93	25.08	24.45	24.10	النسبة المئوية للوقت الغير مستغل

الجدول (3) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لقيم الاوقات الضائعة في الوحدات التدريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

البعدي		القبلي		المتغيرات
±ع	س	±ع	س	
1.75	6.98	9.68	38.73	وقت البدء بعد الصافرة
4.11	16.45	12.94	51.75	الانتقال بين التمرينات
6.45	25.8	18.00	72	تكرار الشرح والوضيح
0.78	3.1	9.73	38.92	الاتصال الهاتفي
3.06	12.24	10.28	41.13	تبليغ التعليمات
1.09	4.35	8.22	32.87	الحضور والغياب
0.00	0	13.10	52.38	تاخير بدء الوحدة التدريبية
1.55	6.21	13.21	52.84	التدخين
3.57	14.26	12.05	48.2	تدخل الاداريين
4.12	16.49	19.17	76.66	انقطاع الكهرباء
2.22	8.86	8.75	34.98	شرب الماء
0.00	0	6.84	27.35	المشاكل الداخلية بين اللاعبين
0.4	1.5	1.59	6.37	المشاكل الداخلية بين المدربين
2.08	8.3	16.84	67.34	لبس التجهيزات
1.42	5.66	11.63	46.5	تحضير اجهزة التدريب

الأرقام في الجدول أعلاه تشير إلى الزمن بالدقيقة والثانية.

يتبين من الجداول اعلاه ان قيم الاوقات الضائعة في الوحدات التدريبية قد انخفضت بصورة واضحة اذ نجد قيم الاوساط الحسابية للوقت الضائع لمتغيرات البحث في الاختبار البعدي اقل بكثير من قيمها في الاختبار القبلي، مما يدل على ان الاجراءات التي قام بها الباحث قد اثبتت جدواها في تنظيم ادارة وقت التدريب وفقا لمحاور البحث، فعلى صعيد تقنين حمل التدريب الرياضي الذي " يمثل درجة واتجاه ونوعية التأثير على مختلف القدرات البدنية والمهارية والخطية للرياضة كنتيجة للجهد الذي يبذله خلال اداء الانشطة الرياضية المقصودة في عملية التدريب" (حلمي ابو جميل، 2015، صفحة 43) وتمثل عملية تنظيم حمل التدريب الرياضي حجر الاساس في تطوير اللاعبين لاسيما اللاعبين ذوي المستويات العليا ولاعبى المنتخبات الوطنية، وان حمل التدريب الرياضي ماهو الا العملية التي يتم فيها التبادل بين العمل والراحة، وان هذه العلاقة التبادلية بين العمل تحكمها اسس وقواعد وتخضع الى قوانين اهمها انها تستند على الاسس الفسيولوجية وانظمة الطاقة، ان المشكلة الاكبر لا تكمن في اعداد المناهج التدريبية وصحتها انما تكمن في تطبيق المنهج وهنا نؤكد بان العمل التدريبي المقترن بإدارة الوقت وضبطه بما يتناسب مع اهداف الحمل المطلوب يعد من اهم محددات التطور والافادة من المنهج التدريبي، ويشير العلا الى ان إدارة الوقت "عملية توزيع الوقت بين المهام المختلفة بهدف انجازها في الوقت المحدد" (العلاق، 2009، صفحة 51) وتتجلى عملية التوزيع هذه بصورة واضحة في تقنين حمل التدريب الرياضي وتنظيم تطبيقه على الصعيد العملي، اذ يعد تطبيق المنهج التدريبي مساويا بالاهمية لكتابته، ان اجراء الباحث بتكليف احد مساعدي المدرب بمهمة ضبط توقيتات

التمرينات كان تأثيره ايجابيا من ناحية استثمار الوقت الكامل لكل تمرين، وهذا الامر يؤدي بدوره الى الاستفادة التامة من التمرينات، كما ان التوجيه والتثقيف باتجاه عدم اضاءة اي ثانية من التدريب بعد صافرة المدرب، فضلا عن التلويح بفرض عقوبات على اللاعبين المتقاعسين عن البدء المباشر بعد الصافرة. ونلاحظ من الجدول ان الاسابيع الاربعة الاولى كانت الاوقات الضائعة بعد صافرة المدرب كانت بمعدل عشر دقائق اسبوعيا تقريبا، ولكن بعد اجراءات الباحث اصبحت بمعدل دقيقة واحدة ونصف، اما زمن الانتقال بين التمرينات فقد انخفض من 12 دقيقة الى 4 دقائق فقط، وهذا الامر جعل استثمار وقت التدريب يقترب من الوجه الاكمل، فإدارة الوقت هو "اسلوب علمي رفيع لاحتواء الوقت بهدف الانتفاع به او استثماره لتحقيق اهداف معينة وهي تتطلب قدرا عاليا من من التخطيط والتنظيم والرقابة للوقت وللقائمين عليه بهدف بلوغ اغراض معينة تخدم التنظيم والافراد على حد سواء" (العلاق، 2009، صفحة 13)، ومن جهة اخرى فان النتائج تدل على وجود وقت كبير يهدر في الشرح والتوضيح وتكراره خلال الوحدات التدريبية، اذ تشير النتائج الى ضياع بحدود 18 دقيقة كمعدل اسبوعي بهذه العملية اما بعد ان تم توجيه المدربين بضرورة تحديد الشرح والتوضيح في وقته المحدد واستغلال فترات الراحة البينية بين التكرارات وبين المجاميع لعمليات الشرح والتوضيح والتغذية الراجعة، مما ادى الى تقليل مدة الضياع الى حدود 6 دقيقة فقط.

ان افضل وقت للشرح وللتوضيح هو ان يكون في بداية الوحدة التدريبية وفي وقتها المحدد فقط دون الحاجة الى تكرار الشرح والتوضيح مرة اخرى اذ يجب على المدربين برمجة تلك العملية بحيث تكون مركزة وفي جو هادئ لكي يمكن للجميع ان يسمع ويرى ويستوعب بوضوح.

اما مشكلة الاتصالات الهاتفية والتدخين وتدخل الإداريين والتي كانت معدلات الضياع في الوقت فيها 9 دقائق و 13 دقيقة و 12 دقيقة على التوالي، بما مجموعه 34 دقيقة كانت تذهب دون الاستفادة منها، اما في الاختبار البعدي فقد انخفض الى اقل ما يمكن فقد سجلت هذه المتغيرات ما مجموعه 5 دقائق فقط، ان معرفة المساعدين والمدربين بكمية الهدر بالوقت الناتج من بعض العادات والتصرفات غير المقصودة كان له الاثر الايجابي في التخلص من هدر الوقت اذ ان " إدارة الوقت هو حسن تنظيم وقت الفرد واستثماره بالشكل الامثل الذي يتحقق فيه اعلى الفوائد، وان إدارة الوقت تتعامل في جوهرها مع الذات اذ لا يمكن تحقيق الترشيح فالوقت وحسن استخدامه من دون مراجعة المرء لسلوكياته وعاداته" (الحميري، 2010، صفحة 163).

ومن جانب اخر فقد اظهرت النتائج بان المشاكل بين اللاعبين وبين المدربين واثارها السلبية في ايفاف التدريبات وفي تسلسل سير التدريب بشكل سلس اذ تشير النتائج الى ان الهدر بالوقت من جراء المشاكل كان بمعدل 35 دقيقة ثم انخفض الى حدود وصلت الى العدم تقريبا، وهنا نؤكد على ان مدونة قواعد السلوك التي اعدتها وفرضها الباحث اثرت ايجابيا في تقليل المشاكل شيئا فشيئا وادى الى السيطرة على بعض السلوك الخاطئ وادى الى اختفائها تماما تقريبا، اذ ان واحدة من اساليب إدارة التدريب الرياضي هو "عملية التخطيط والتنظيم والسيطرة على الوقت لتجنب هدره او اضاعته" (عبد الله، 2006، صفحة 15)

كما ان "إدارة الوقت لها مردود ايجابي على المجتمع بشكل عام ولكون الفرد جزء من التنظيم والمجتمع فانه بحاجة الى إدارة وقته بالشكل الذي يحقق المردود الايجابي الذي ينعكس عليه اولا وعلى التنظيم والمجتمع ثانيا" (Hoff Macan، 1996) كما "ان اهمية إدارة الوقت تتضح من خلال الاداء السليم والفعال للموارد والكوادر البشرية بحيث تعطي ارتقائيا للعمل والعاملين اضافة الى الاشباع والفاعلية وصولا الى أعلى الانجازات" (الخضيرى، 2000، صفحة 23).

من ناحية اخرى فان بعض المتغيرات الاخرى كانقطاع التيار الكهربائي والذي كان سببا في هدر الكثير من الوقت بحدود 19 دقيقة اسبوعيا مما يؤدي الى الاخلال بانسيابية التدريب وعرقلة الاستمرار بالمنهج

التدريبي وفق ما مخطط له، ولكن بعد الاجراء بتهيئة مصدر طاقة بديل ادى الى تخفيض هدر الوقت لهذا المتغير الى 4 دقائق كمعدل اسبوعي، وبذلك تم المحافظة على استمرارية التدريب وتطبيق المنهج وفق المخطط، وهناك متغيرات اخرى كشرب الماء وتبليغ التعليمات واجراءات الحضور والغياب محاسبة اللاعبين بسبب الحضور والغياب والتاخير والتي تؤكد النتائج على ان هناك هدر بالوقت بمعدل 26 دقيقة اسبوعيا في الاختبار القبلي، ثم انخفض في الاختبار البعدي الى حدود 6 دقائق فقط.

وبالنسبة لتاخير بدء الوحدة التدريبية والذي اشارت نتائج الاختبار القبلي الى حدود 13 دقيقة اسبوعيا، ثم انعدم نهائيا بعد اجراءات الباحث الإدارية بهذا الصدد.

واخيرا فان تهيئة اجهزة التدريب وفقا للمنهج التدريبي وتخصيص مساعدين لهذه المهمة بالحضور قبل وقت التدريب فضلا عن التاكيد على اللاعبين بضرورة لبس التجهيزات الخاصة برفع الاثقال قبل بدء الوحدات التدريبية، لذلك فقد انخفض الوقت المهودور في هذه الاجراءات من ما مجموعه 27 دقيقة اسبوعيا الى حدود 4 دقائق فقط.

وبهذه النتائج فقط حقق الباحث اهداف البحث واثبتت النتائج صحة الفرضية، وهنا يؤكد الباحث على ان الاستثمار الامثل للوقت سوف ياتي بالتاكيد بنتائج افضل بكثير من هدره في بعض المواقف اذ ان الوقت من الاصول والموارد النادرة واكثرها اهمية" فالوقت يعني المال ويعني الفرص التي لا تعوض ما لم يتم استثماره، كما ان الوقت يعد اكثر الموارد المادية التصاقا بحياتنا، وتعد إدارة الوقت من اكثر اساليب الإدارة صعوبة، حيث يتطلب الكثير من التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة وبالتالي فان استثماره بالشكل الصحيح يؤدي الى زيادة قيمته" (مهدي ، 2017) كما ان من الواجب على الإدارات الرياضية لاسيما الاتحادات وإدارات الاندية اخذ هذا الموضوع بعين الاعتبار والتاكيد عليه، وتشخيص مكامن الخلل والعمل على تجاوزها من اجل الاستثمار الامثل للوقت فضلا عن التعمق في علم إدارة الوقت الذي " هو فن الاستخدام الرشيد للوقت وهي علم استثمار الزمن بشكل فعال، وهي قائمة التخطيط والتنظيم والتنسيق والتحفيز والتوجيه والمتابعة والاتصال، وهي عملية كمية ونوعية تستشرف المستقبل وتتنبأ به" (مصطفى، 2005).

المصادر

- الحميري، ب. (2010). مهارات ادارية. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- الخصيري، م. ا. (2000). الإدارة الثقافية للوقت. القاهرة: اثيرك للنشر والتوزيع.
- اوما سيكاران. (2009). ص 30. الرياض: دار المريخ للنشر.
- بشير العلق. (2009). اساسيات إدارة الوقت. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- حلمي ابو جميل، ع. ا. (2015). التدريب في الانشطة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- رياض احمد اسماعيل، محمد مقداد سالم، و دريد طارق عبد الفتاح. (2012). دراسة تحليلية لادارة الوقت المستقطع لدى مدربي اندية شباب العراق بكرة السلة. مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، 281.
- عدي غانم الكواز. (2008). إدارة الوقت وعلاقتها بمركز التحكم لدى مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية. مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، 46.
- عبد الله، ش. (2006). إدارة الوقت. عمان: دار اسامة للنشر.
- مصطفى، ر. (2005). إدارة الوقت النظرية والتطبيق. عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.
- مهدي ، ج. ف. (2017). إدارة والوقت وضغوط العمل والعلاقة والتاثير. مجلة العلوم الانسانية، 7.
- Hoff Macan, T. (1996). Time-Management Training: Effects on Time Behaviors, Attitudes, and Job Performance. The Journal of Psychology, 76.

الملاحق

الملحق (1) استبانة دراسة إدارة الوقت الفعلي للتدريب لدى لاعبي نادي بكرة التخصصي لرفع الانتقال

المحور	التفاصيل	نعم	كلا
الحمل التدريبي	وقت البدء بعد الصافرة		
	توقيت التمرينات		
	الانتقال بين التمرينات		
	تكرار الشرح والوضيح		
المقاطعات	الاتصال الهاتفي		
	التدخين		
	تدخل الاداريين		
	انقطاع الكهرباء		
	شرب الماء		
	المشاكل الداخلية بين اللاعبين		
الاداري	المشاكل الداخلية بين المدربين		
	تبليغ التعليمات		
	الحضور والغياب		
	التاخير		
تحضير بيئة التدريب	لبس التجهيزات		
	تحضير اجهزة التدريب		

الملحق (2) مدونة السلوك المقترحة في الاتحاد العراقي لرفع الانتقال

يطلب الاتحاد العراقي لرفع الانتقال بموجب هذه الوثيقة موافقتك على "مدونة السلوك" والتي يجب ان

تُتبع طوال فترة كونك تعمل كلاعب او مدرب وخلال التدريبات او خلال كل المنافسات.

الهيئة:

✓ المدونة (1) لن اكون تحت تاثير الكحول خلال تدريبات النادي أو المنتخب ومن ضمنها

الاجتماعات او اللقاءات او خلال تواجدي في المقر الرسمي او الفندق.

✓ المدونة (2) كوني مدرباً للمنتخب الوطني العراقي لن اقوم بالتدخين داخل القاعة او خارجها، وكوني

لاعبا في المنتخب الوطني لن اقوم بالتدخين بتاتا.

✓ المدونة (3) لن اتصرف باي تصرف يسيء الى سمعة رفع الانتقال او الى سمعة الاتحاد العراقي

لرفع الانتقال .

النزاهة:

✓ المدونة (4) لن اتعاون او اتواطئ مع اي طرف لخرق اي قاعدة من قواعد السلوك او قواعد السلوك

العامه.

- ✓ المدونة (5) كوني مدرباً فان علاقتي باللاعب سوف لن تؤثر على تصرفي تجاه استغلال منصبني لتحقيق فائدة لذلك اللاعب.
- ✓ المدونة (6) كوني مدرباً او لاعباً فاني سوف اعمل على الدوام بان اتصرف بطريقة احترافية اخلاقية مع وضع اعتبار عال للاتحاد العراقي لرفع الائتقال.
- ✓ المدونة (7) لن التمس او اقبل او اقدم اي شكل من اشكال المكافأة او الهدايا او الخدمات من التي يمكن ان تعد رشوة بطريقة مباشرة او غير مباشرة، ولن اتصل باي شخص له علاقة بالمنافسة التي اشترك فيها، وسوف ابليغ الشخص المعني بهذا الامر باي حدث من هذا النوع.
- ✓ المدونة (8) اتقبل فقط الهدايا التذكارية الرسمية المقدمة من الاتحاد العراقي لرفع الائتقال كجائزة على مشاركي ونتيجتي في البطولة او التي تعد دليلاً على الاحترام او التقدير لمساهماتي.

السرية:

- ✓ المدونة (9) في اثناء اداء واجبي كمدرّب او لاعب منتخب لن اقوم بالاتصال مع اي احد او وسائل الاعلام او العامة او وسائل التواصل الاجتماعي. في اي امر متعلق بما يجري داخل التدريبات او الاجتماعات او الاختبارات ونتائجها، او طرق التدريب او الاساليب الفنية او الخططية داخل الوحدة التدريبية بما يؤثر سلباً على العملية التدريبية.
- ✓ المدونة (10) يجب ان اتعامل مع المعلومات التي اتلقاها من الاتحاد العراقي لرفع الائتقال او التعليم الذي اتلقاه في الحلقات والمتعلقة بي كمدرّب او لاعب، بسرية.

المسؤولية:

- ✓ المدونة (11) سوف اكون حاضراً في الوقت المطلوب في جميع التدريبات او الاجتماعات او الحلقات او اللقاءات وانا مسؤول مسؤولية مباشرة عن الغياب او التأخير واتحمل اي تبعات خلاف ذلك.
- ✓ المدونة (12) كمدرّب سوف اقوم بتنفيذ كافة المهمات التي يوكلها لي الاتحاد او المدير الفني (المدرّب الرئيسي). وكلاعب فاني مسؤول عن:
 - تطبيق المنهج التدريبي في جميع تفاصيله على اكمل وجه وان اوظف جميع طاقاتي وقدراتي لتنفيذ ما يطلبه مني المدرّب.
 - لن اتعاس او اتهاون او اتمارض في تنفيذ كافة ما يطلبه مني المديرين.
 - لن ارفض او انقد او اتردد او اتذمر عند تطبيق المنهج التدريبي ويترتب علي ابلاغ كابتن الفريق او المشرف الفني او المدرّب الرئيسي في الوقت المناسب عن اي موضوع خاص بنوع التدريبات او اسلوب تطبيقها.
 - لن ارفض او انقد او اتردد او اتذمر عند اختيار الوفود المشاركة في اي من الاستحقاقات او عند حذف اسم او اضافة اسم الى قائمة لاعبي المنتخب الوطني او الكادر التدريبي.
 - صافرة البدء تعني البدء وصافرة الانتهاء تعني الانتهاء ولا يجوز التصرف خلاف ذلك تحت اي ظرف من الظروف.
- ✓ المدونة (14) لن احمل او استعمل اي اجهزة اتصال الكترونية داخل قاعة التدريب.
- ✓ المدونة (15) استمراري بالمحافظة على حالة بدنية جيدة، والمحافظة على النظافة الشخصية والمظهر المهني عند اداء مهام كلاعب او مدرّب.

- ✓ المدونة (16) لن انتقد او اوضح او اشرح القرارات الصادرة من الاتحاد العراقي لرفع الانتقال حتى لو طلب مني ذلك.
- ✓ المدونة (17) يجب احترام القواعد الفنية وقواعد المنافسات الخاصة بالاتحاد الدولي لرفع الانتقال .
- ✓ انا اقبل بان اي انتهاك للبنود اعلاه سوف ترسل الى اللجنة التأديبية في الاتحاد العراقي وربما يؤدي الى اجراء تحقيق، وتوقيع عقوبات ضدي.