

إدارة الوقت وعلاقتها بمركز التحكم لدى مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية

م.د. عدي غانم الكواز

كلية التربية الرياضية جامعة الموصل

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٧/٧/١ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٧/١١/٥

الملخص

هدف البحث إلى معرفة :

١. إدارة الوقت لدى مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية مديرية التربية الرياضية.
 ٢. مركز التحكم الشائع بين مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية.
 ٣. العلاقة بين إدارة الوقت ومركز التحكم لدى مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية.
- تم استخدام المنهج الوصفي، و اشتملت العينة على مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية والبالغ عددهم (٢٤) فردا .
وقد تم استخدام أداتين أحدهما للتعرف على إدارة الوقت لمدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية والثانية للتعرف على مركز التحكم لديهم.
تمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام ، النسبة المئوية ومعامل ألفا والمتوسط الفرضي ومعامل ارتباط بيرسون واستنتج الباحث ما يأتي :
١. لا يملك مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية قدرة جيدة في إدارة وقتهم.
 ٢. مركز التحكم الشائع بين مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية هو مركز التحكم الداخلي.
 ٣. وجود علاقة معنوية سلبية بين إدارة الوقت ومركز التحكم .

ABSTRACT

Time management and relationship with locus of control for the teachers and games trainer in the physical education directorate

By

Lecturer: Aouday .C.Al-kwaz

Mosul University / College of Physical Education

The research aims at determining:

1. Time management for the physical education teachers and games trainer of the physical education directorate.
2. The common locus of control among the physical education teachers and games trainer of the physical education directorate.
3. Relation between locus of control and time management for the physical education teachers and games trainer of the physical education directorate.

The descriptive method has been used, the sample included (24)games trainer and teacher of physical education .

Two methods have been adopted, first one to recognizing the time management for games trainer and teacher of physical education, and second to determine their locus of control after testing their validity and reliability.

The data were analysis statistically by using the percentage, Alpha coefficient, mean, and Pearson coefficient.

The researcher concluded the following:

1. Physical education teachers and games trainer of the physical education directorate do not have good time management ability.
2. The common locus of control among physical education teachers and games trainer of the physical education directorate is the internal locus of control.
3. There is negative significant relation between time management and locus of control.

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن موضوع إدارة الوقت يعد حديثاً نسبياً ضمن أدبيات الإدارة إذ بدء الاهتمام بهذا المفهوم الشامل والتعارف عليه في أواخر الخمسينات وأوائل الستينات من هذا القرن وقد ازداد الاهتمام بموضوع إدارة الوقت من علماء الإدارة نظراً لأهميته الكبيرة أمام التقدم السريع الذي

شهدته إدارة المنظمات وتنوع نشاطاتها وتغير ظروف بيئتها وطموح أهدافها وتزايد المعوقات التي تحيط بها (فتاح ، ١٩٩٢ ، ٢) .

وقد تطرقت عدة نظريات إلى أهمية الوقت، فهناك المدرسة الفكرية التي ركزت على العلاقات الإنسانية وعالجت موضوع الوقت بكفاية عالية من خلال دراستها لأوقات الراحة وأوقات العمل وتأثير ذلك على رفع الروح المعنوية للأفراد العاملين ، كما أعطت نظرية اتخاذ القرارات أهمية لعنصر الوقت ودوره في اتخاذ القرار، ونظرا لإدراك أهمية الوقت هذا المورد غير القابل للتخزين والذي لا يمكن شراؤه ظهر اهتمام واضح لدى الأشخاص المهتمين بدراسته والتعرف على خصائصه وتم تبني مفهوم حديث للوقت أطلق عليه "إدارة الوقت" (اللوزي ، ٢٠٠٣ ، ١٦٨).

أن إدارة الوقت تعد من العمليات الأساسية لتحقيق التطور في المجال الرياضي، إذ على مدرسي التربية الرياضية ومدربي الألعاب الاهتمام بإدارة الوقت عند إعطاء الوحدات التدريبية إذ يتوجب عليهم تقسيم وقتهم بشكل دقيق بين ساعات التدريب وساعات الإشراف على المباريات والتحكيم فضلاً عن الأمور الإدارية التي تتطلبها إدارة النشاط الرياضي في الكليات والواجبات التي يكلف بها التدريسيون من كلية التربية الرياضية من إشراف على بحوث ومراقبة الامتحانات ومشاهدة تطبيق الطلبة في المدارس فضلا عن تخصيص وقتا لحياتهم الخاصة وللراحة واستعادة النشاط وتقسيمه حسب الأولوية.

والرياضة الجامعية جانب رئيس وحيوي في الجامعة تمكن الطلبة الرياضيين من إشباع رغباتهم المتعلقة في ممارسة النشاط الرياضي وتطويرهم وإشراكهم في المنافسات الرياضية على مستوى الجامعات داخل القطر وخارجه والذي يعتمد بشكل رئيس على مدرس التربية الرياضية وحسن إدارته لوقته الذي يتأثر بشخصيته التي يعد مركز التحكم سواء أكان داخليا أم خارجيا احد أبعادها.

إذ يشير مركز التحكم إلى نظام من الاعتقادات، أي درجة اعتقاد الفرد أن أفعاله تؤثر في المكافآت التي يحصل عليها من الحياة، فالمدرسين الذين يكون مركز التحكم لديهم داخليا يعتقدون بان المكافآت التي يحصلون عليها مسيطر عليها داخليا نتيجة لأفعالهم ويعزوها إلى كفاءتهم وجهودهم ومعرفتهم بينما المدرس الذي تحكمه خارجيا يعتقد بالقوى الخارجية مثل الحظ والفرصة أو انه كان في المكان المناسب وفي الوقت المناسب.(العطية ، ٢٠٠٣ ، ٦٦)

وتظهر أهمية الدراسة الحالية من خلال التعرف على قابلية مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية في إدارة الوقت والذي قد يتأثر بمركز تحكمهم سواء كان داخليا أم خارجيا لوضع الحلول المناسبة بما يضمن تحقيق التقدم في نواحي التدريب الجامعي المختلفة وتعزز نتائجها ما بدأ به الآخرون، كما يمكن أن تكون ركيزة نظرية لتنمية

أبحاث أخرى و لتوضيح عوامل إضاعة الوقت والتذكير بأهميته وخطورة انقضاء الزمان من دون فائدة أو نفع أو بقليل منها.

١-٢ مشكلة البحث:

نلاحظ أن هناك شكوى من بعض مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية تعزى دوماً إلى كثرة الواجبات وضيق الوقت، إذ لا يعرف المدرس أو المدرب أين يصب اهتمامه هل على الواجبات الإدارية أم تدريب منتخبات الجامعة أم تدريب منتخبات الكلية أم على واجباته التي يكلف بها من كلية التربية الرياضية أم على متطلبات حياته الخاصة مما يجعل المدرس يعاني من الضغوط المهنية ، إذ يعد الوقت مصدر إجهاد عالمي وإرة الوقت وسيلة فعالة للتغلب على ضغوط الإجهاد (ديتون دكاميرون ، ٢٠٠١ ، ١٦٥) ، إذ أن الضغوط الزائدة سواء أكانت بدنية أو نفسية أو عقلية يمكن أن تؤدي إلى التعب والمرض (البليك وآخرون ، ١٩٩٥ ، ١٦) ، وهل لمركز التحكم علاقة بإدارة الوقت ؟

عليه تتمثل مشكلة البحث في (معرفة العلاقة بين إدارة الوقت ومركز التحكم) مما يعزز مشكلة البحث أن الدراسات السابقة على حد علم الباحث لم تتناول موضوع إدارة الوقت مع مركز التحكم على مدرسي ومدربي ألعاب مديرية التربية الرياضية في جامعة الموصل .

١-٣ أهداف البحث:

هدف البحث إلى معرفة :

١. إدارة الوقت لدى مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية.
٢. مركز التحكم الشائع بين مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية.
٣. العلاقة بين إدارة الوقت ومركز التحكم لدى مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية.

١-٤ فروض البحث :

الفرض المتعلق بالهدف الأول :

" لا يمتلك مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية قدرة جيدة في إدارة الوقت"

الفرض المتعلق بالهدف الثاني :

" لا يتوزع بعدي مركز التحكم (الداخلي- الخارجي) على مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية بالتساوي"

الفرض المتعلق بالهدف الثالث :

لا توجد علاقة معنوية بين إدارة الوقت ومركز التحكم لدى مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية.

١-٥ مجالات البحث:

١. المجال البشري : مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية ب جامعة الموصل .

٢. المجال المكاني : مديرية التربية الرياضية في جامعة الموصل .

٣. المجال الزمني : ابتداءً من ٢٠٠٦/١١/١ ولغاية ٢٠٠٧/٤/١

١-٥ تحديد المصطلحات:

١. إدارة الوقت: **Time management** .

عرفها (أبو حليلة ٢٠٠٤) بأنها "إدارة الذات شؤون الوظيفة بما يكفل الحصول على النتائج المحددة في الوقت المتاح" (أبو حليلة ، ٢٠٠٤ ، ٢٥٥) .

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها "عملية تحديد ذهني دقيق من قبل مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية للأعمال التي سوف ينفذونها من خلال تحديد احتياجاتهم ومتطلباتهم الإدارية و التدريبية و التدريسية .

٢. مركز التحكم : **Locus of control**

عرفه اسمرو (١٩٨٩) بأنه " قدرة الفرد على التحكم في الأحداث والمؤثرات الخارجية ومدى اعتقاده أن ما يحدث له يكون بناء على تصرفه أو لامتلاكه خصائص كالتقابلية أو المهارة أو الكفاءة أو القدرات العقلية التي تشعره بأنه قادر على التحكم بما قد يحدث له وهذا النوع يسمى بالتحكم الداخلي (Internal) ، أما الأفراد ذوو التحكم الخارجي (External) فإنهم يعتقدون أن ما يحدث لهم هو نتيجة الحظ أو الصدفة أو نفوذ الآخرين .

(اسمرو ، ١٩٨٩ ، ٣٣٦)

وعرفة علاوي (١٩٩٨) بأنه " الوجهة التي يعزى إليها سبب النجاح أو الفشل أو سبب النتائج أو الأداء وعمّا إذا كان هذا السبب يرجع إلى شيء داخل الفرد (داخلي) أو شيء خارج الفرد (خارجي) (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٣١٠) .

ولأغراض البحث الحالي يعرفه الباحث بأنه (مدى اعتقاد مدرب الألعاب أو مدرس التربية الرياضية بقدرته على السيطرة والتحكم بالأحداث الخارجية التي تؤثر فيه، وهل أن النتائج التي يحققها والمكافآت التي يحصل عليها نتيجة لجهوده وقدراته الذاتية، أم نتيجة عوامل خارجية كالحظ والصدفة، والذي يمكن التوصل إليه من خلال المقياس المستخدم بالبحث الحالي .

٣.مدربي الألعاب^١:

هم من أعضاء مديرية التربية الرياضية الذين يحملون شهادة البكالوريوس ولا يملكون لقباً علمياً ، ويعملون كمدربي العاب رياضية في الكليات.

٤.مدرس التربية الرياضية^٢ :

هم من أعضاء مديرية التربية الرياضية الذين يحملون شهادة الماجستير أو الدكتوراه ويمتلكون لقباً علمياً، ويعملون كمدربي العاب رياضية في الكليات.

٢- لإطار النظري والدراسات المشابهة :

٢-١ الإطار النظري في إدارة الوقت :

٢-١-١ مفهوم إدارة الوقت :

تعني إدارة الوقت إدارة الذات وإدارة شؤون الوظيفة بما يضمن للمنظمة الحصول على أفضل النتائج في وقت محدد، ويلاحظ وجود علاقة ترابط بين مفهوم وهدف الوقت وبين وظائف الإدارة، فالإدارة الواعية تعمل على استغلال ودراسة أثره على كل وظيفة من وظائف الإدارة ، لان إدارة الوقت هي عبارة عن عملية مستمرة تتطلب توافر الرغبة في التطوير والتحسين والتحليل والتخطيط، المتابعة وإعادة التحليل ، وإدارة الوقت ضرورية للنجاح وهذا ما يؤكد بيتردراكر بقوله "إن الشخص الذي لا يستطيع إدارة وقته لا يستطيع إدارة شيء آخر، وان المدير الذي يسعى إلى تحسين إدارته للوقت لابد أن يمتلك القابلية على (الالتزام، التحليل، التخطيط، المتابعة وإعادة التحميل) (أبو شيخة وعساف ، ١٩٨٥ ، ٢٠-٢١).

٢-١-٢ إدارة الوقت في المجال الرياضي

تسير الهيئات الرياضية في عدة دوائر زمنية تحكم تنفيذ أهدافها ، فهناك البرامج الداخلية التي تضعها كل هيئة، ومن المفروض أنها تتبع من واقع احتياجات أعضائها ، هذه البرامج ترتبط غالباً بمناسبات معينة، فإذا تم تنفيذها في مواعيد تختلف عن هذه المناسبات فقدت أهميتها أو بعدت عن أهدافها ، كذلك الاتحادات الرياضية نجدها تضع برامجها السنوية بصورة دقيقة، موضحة جميع الارتباطات التي ستقوم بتنفيذها خلال الموسم فضلاً عن المواعيد المعلنة للبطولات والأنشطة خلال فترة مستقبلية قد تمتد من عامين إلى عشرة أعوام.

وهنا يمكن القول بان معظم الهيئات الرياضية مرتبطة بمواعيد زمنية قصيرة ومتوسطة الأجل وإما اتجهت هذه الهيئات إلى الإعداد لانجاز الأنشطة قصيرة الأجل فقط ستجد أن الأنشطة الأخرى متوسطة أو طويلة الأجل سيأتي موعد تنفيذها ولم يعد لها وهنا تنشأ المشكلات

¹ مدرب العاب : لقب وظيفي ضمن قانون الخدمة المدني.

² مدرس التربية الرياضية : لقب وظيفي ضمن قانون الخدمة الجامعية.

وتبدأ الهيئات في الإعداد السريع لتنفيذ المشاريع مما يفقدها كثير من الدقة ، وهنا فقط تبرز أهمية الوقت (بدوي ، ٢٠٠١ ، ١٤٧)

والحال نفسه في مديرية التربية الرياضية التي تخطط لدوري الجامعة في الفعاليات الرياضية المختلفة وتضعه في جداول زمنية محددة ضمن الفصلين الدراسي الأول والثاني وتحدد البرامج والسياسات الخاصة بإدارة النشاط والتي يلتزم مدرسو التربية الرياضية بها ويسيروا على هديها في تنظيم وقتهم الخاص بتدريب فرقهم الرياضية بما يضمن تحقيق أهداف الرياضة الجامعية.

٢-١-٣ العوامل المؤثرة في كفاءة إدارة الوقت :

١- العوامل الذاتية :

تؤثر الحالة النفسية للأفراد في كيفية تفسيرهم للظواهر والمواقف المختلفة التي تواجههم وفي اختيارهم للأساليب التي يستخدمونها في اتخاذ القرارات وحل المشكلات إذ أنهم مختلفون من حيث وجهات التفاؤل والتشاؤم والانطواء والانعزالية والطموح والإبداع وكذلك من حيث درجات القلق (anxiety) (موسى ، ١٩٩٠ ، ١٥١) .

٢- العوامل التقنية :

تظم التقنية الأساليب والأجهزة والوسائل المادية التي يمكن بها جمع البيانات ونقلها وتجهيزها واختزانها وتثبيتها واسترجاعها. (مصطفى ، ١٩٨٧ ، ٢٥) .

٣- العوامل البيئية :

إن بيئة الإدارة ما هي إلا امتداد للبيئة الاجتماعية الكبرى بما فيها من مزايا عيوب وتقاليد وأعراف كالميل للتمسك بالنظام أو الخروج عنه واحترام المواعيد وتقدير أهمية الوقت وعدم التفريط فيه .

٤- العوامل التنظيمية :

يمكن تلخيص العوامل التنظيمية التي تؤدي إلى ضياع الوقت :

أ- المركزية الشديدة : إذ أن المبالغة في تطبيق المركزية يؤدي إلى تركيز سلطة البت بيد الإدارة العليا يتسبب ذلك في ضياع الكثير من وقت المدراء نظراً لقيامهم بانجاز أعمال تضع ضمن مسؤوليات المرؤوسين . (موسى ، ١٩٩٠ ، ١٥٥) .

ب- درجة المعيارية : تعني مدى الاعتماد على معايير محدودة للإجراءات والقواعد المتبعة في أداء الأعمال (حسن ، ١٩٨٩ ، ٢٧٩) .

ج- تحديد المستويات الإدارية : يقصد به طول خطة السلطة الذي تمر جميع الاتصالات عن طريقة من المسؤول الأول عن المنظمة واليه (الهوري ، ١٩٧٦ ، ٢٤٥) .

٢-١-٤ عوامل تضييع الأوقات :

عوامل تضييع وخسارة الأوقات كثيرة، والكثير من الناس لا يفكر في معرفة هذه العوامل ليتجنبها، لأن الفرد منا إن حاول بقدر الإمكان معرفة هذه العوامل وعمل على إزالتها، ستكون أبرز النتائج وجود وقت فائض يستطيع قضائه في أمور أخرى أكثر أهمية، كالترفيه عن النفس، والتطوير الذاتي عبراً لقراءة أو حضور دورات متخصصة في مجال ما أو توطيد العلاقات بينه وبين أسرته وأصدقائه وعائلته، ونستعرض هنا أبرز عوامل تضييع الأوقات :

١. **عدم وجود أهداف أو خطط** : وهذا يجعل من حياة الإنسان متخبطة عشوائية لا يعرف لها هدفاً فلا يركز على أعمال معينة، بل يجرب كل شيء ويعمل كل شيء والنتيجة لا ينتج أي شيء.

٢. **التكاسل والتأجيل** : وهذا أشد معوقات تنظيم الوقت واستغلاله، ذلك أن التأجيل لا يتوقف على سبب معين، بل عادة يكون بسبب عدم رغبة الإنسان في إنهاء العمل المراد إنجازه، لذلك يجب ان يكون الشخص حازماً مع نفسه ولا يؤجل.

٣. **النسيان** : وهذا يحدث لأن الشخص لا يدون ما يريد إنجازه، فيضيع بذلك الكثير من الواجبات، والكثير من الذين يدونون أعمالهم ومواعيدهم نجحوا في تجاوز مشكلة النسيان أما من أصر على عدم الكتابة واعتمد على ذاكرته فقط فإنه بالتأكيد سينسى بعض الأعمال والمواعيد وسيشتت ذهنه في الكثير من الأعمال.

٤. **مقاطعات الآخرين وأشغالهم** : والتي قد لا تكون مهمة أو ملحة، الاعتذار منهم بكل لياقة، لذا يجب تعلم قول لا لبعض الأمور، وهذا أمر سيجنب الفرد تحمل مسؤوليات أكثر من طاقته أو أكثر من أن يتسع لها وقته.

٥. **عدم إكمال الأعمال** : أو عدم الاستمرار في التنظيم نتيجة الكسل أو التفكير السلبي تجاه التنظيم، وكثيراً ما نجد شخصاً يقوم بالشروع في إنجاز عمل ما أو مشروع ثم يتوقف عندما أكمل (٨٠%) من العمل، ولم يبق إلا القليل، وهنا يتوقف عن العمل في المشروع وينتقل إلى مشروع آخر ويفعل فيه كفعله في المشروع الأول، وتتراكم المشاريع الشبه منتهية على الشخص، لذلك يجب الحرص على انتهاء الأعمال بكاملها ثم الانتقال للأعمال الأخرى.

(المهيري ، ٢٠٠٤ ، ٢)

٢-٢ الإطار النظري في مركز التحكم :

٢-٢-١ مفهوم مركز التحكم :

استقطب مفهوم مركز التحكم الذي جاء به (روتر) كثير من اهتمام الباحثين النفسيين في العقود الثلاثة الأخيرة ، فقد كان هذا المفهوم بمثابة قاسم مشترك لعدد من النظريات الحديثة

التي تتناول محددات السلوك الإنساني والتكيف بوجه عام والسلوك الانجازي بشكل خاص (حداد والأخرس ، ١٩٩٨ ، ٢٣٥).

ويعد مركز التحكم احد الصفات الشخصية للأفراد لأنه ينسب حادثة معينة، مثل إنتاجية عالية إلى جهد شخصي داخلي كالمقدرة، أو يعزوها إلى ظروف بعيدة عن جهده الشخصي مثل الحظ (Porter&Lower ,1968,48-49).

ويشير (روتر) إلى أن التعزيز الذي أدى إليه السلوك الناجح يعمل على خلق توقع لدى الفرد بان هذا السلوك سيؤدي مرة أخرى إلى تعزيز مماثل إذا تكرر في المستقبل، فالسلوك يتحدد بالدرجة التي يتوقع فيها الأفراد أن سلوكهم سيقود إلى الأهداف فضلاً عن التعزيز من خلال تحقيق تلك الأهداف، كما أن التوقع يعتمد على الخبرات السابقة بمثل هذا السلوك ونتائجه فالخبرة الموجبة مع السلوك تقود الفرد إلى توقع هذا السلوك مستقبلاً، ونتيجة لتراكم الخبرات فان الفرد يعمل على تطوير نوع من الخبرات المعممة تدريجياً، وتستند فكرة التوقعات المعممة إلى افتراض أن اختلاف الأفراد في إدراك العلاقات القائمة بين السبب والنتيجة يعكس فروقا مهمة في سلوكهم تجاه المواقف التي يواجهونها وهذا يعني أن ذوي الضبط الداخلي اقدر على التوجه نحو المستقبل بحكم إدراكهم للعلاقات السببية بين سلوكهم والتعزيز التالي، بينما يدرك ذوي الضبط الخارجي هذه العلاقة لأنهم يرجعون الأحداث إلى قوى خارجية لا تقع ضمن نطاق تحكمهم (Rotter,1966,609).

وعندما يوصف مركز التحكم انه أما أن يكون داخليا أو خارجيا فانه لا يعني أن هناك نوعين أو نمطين من الشخصية وان كل شخص أما أن يكون داخليا أو خارجيا، فالأشخاص يتسمون بدرجات مختلفة نحو التحكم الداخلي أو الخارجي (Hamanche,1978,88)، فكل فرد يشترك في خصائص مع الآخرين ضمن نفس التصنيف الذي يقع فيه كما يشترك مع الآخرين الذين يقعون ضمن نفس التصنيف الآخر في بعض الخصائص ولو أن ذلك يكون بدرجة اقل، وهذا يعني يجب النظر إلى الأمر بأنه متصل، طرفا التحكم الداخلي والخارجي ويقع الناس على نقاط أو مواقع بين الطرفين، ومعظمهم في الوسط، وهذا يعني أن قليلا من الناس ذوي تحكم داخلي أو خارجي بدرجة كبيرة (Hjelle&Ziegler,1992,58).

ويقدم روتر توضيحا لفنتي التحكم حيث يشير إلى أربع أنواع من التحكم الخارجي وهي (الحظ ، القدر ، تحكم الآخرين الأقوياء ، الاعتقاد بان الحياة معقدة جدا ولا يمكن التنبؤ بأحداثها) (الكناني ، ١٩٩٠ ، ٦٠٧) ، أما أنواع التحكم الداخلي فتتمثل ، بادراك الفرد أن نتائج الأحداث سواء أكانت سلبية أم ايجابية ترتبط بالدرجة الأولى بعوامل داخلية تتعلق بشخصيته مثل الذكاء أو المهارة أو القدرة أو الجهد أو سمات الشخصية المميزة .

(كفاي ، ١٩٧٤ ، ٥)

وفي أفضلية كون الإنسان ذا تحكم داخلي عن كونه ذا تحكم خارجي يوضح روتر انه قد يكون صحيحا أن نقول انه يفضل أن يكون الإنسان ذا مركز تحكم داخلي على أن يكون ذا تحكم خارجي ولكن من الخطأ أن نفترض أن كل الأشياء الجيدة تميز ذوي التحكم الداخلي وان كل الأشياء السيئة تميز ذوي التحكم الخارجي (Rotter&Hochreich,1975,60).

٢-٢-٢ مركز التحكم في المجال الرياضي

أشار (وينر) إلى انه عقب حدوث نتيجة معينة لانجاز معين أو لسلك ما فان الفرد ينشغل في محاولة التعرف على سبب حدوث هذه النتيجة أو محاولة تفسيرها.

فعلى سبيل المثال إذا فشل لاعب ممتاز في كرة القدم بتحقيق ركلة جزاء فان اللاعب قد يعزى ذلك أما إلى قدرته على التحكم في أعصابه أو إلى زيادة ثقته بنفسه إلى درجة مغالا فيها أو إلى القدرة الفائقة لحارس المرمى في توقع مكان الكرة أو إلى هياج المتفرجين في أثناء أداء ركلة الجزاء أو إلى سوء الحظ (علاوي ، ١٩٩٨ ، ٣٠٠) ، إذ أن اللاعب ليس مؤديا سلبيا غير قادر على تفهم تلك النتائج أو الأسباب بل يفكر بجدية في كيفية الأداء السليم في موقف معين كما أن شعور اللاعب بالنجاح لا يعتمد على إحرازه هدفا مطلقا أو مستوا قياسيا في الأداء يمكن أن يعتمد عليه ، أي وصوله أو عدم وصوله إلى هدف يامله وهكذا فان اقتراب الأداء الفعلي من الأداء المنتظر عندما يجد الرياضي أسباب النجاح أو الفشل لنفسه أو لغيره (سيد ، ١٩٨٩ ، ٢٤٧).

وفي ضوء ذلك قام (وينر) بإعادة تشكيل العناصر الأربعة التي قدمها (هيدر) وهي : القدرة والجهد وصعوبة المهمة والحظ ، التي قد يعزى إليها أسباب النجاح والفشل أو أسباب الأداء أو السلوك وقام بصياغتها في إطار بعدين رئيسيين هما :

التحكم الخارجي External Control الذي يقصد به إدراك المدرب وتفسيره لأسباب النجاح أو الفشل أو أسباب النتائج والأداء إلى عوامل خارجية مثل الحظ والتحكيم أو المنافس، أما إدراك المدرب وتفسيره لأسباب النجاح أو الفشل أو أسباب النتائج أو الأداء إلى عوامل داخلية مثل قدراته ومستواه فهذا يعرف بالتحكم الداخلي Internal Control .

(علاوي ، ١٩٩٨ ، ٣١٠-٣٣٦).

٢-٣ الدراسات المتشابهة:

٢-٣-١ دراسات تناولت إدارة الوقت

٢-٣-١-١ دراسة الدوري (٢٠٠٢):

" قياس القدرة على تنظيم الوقت لدى طلبة جامعة بغداد "

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لتنظيم الوقت، والتعرف على الفرق بين الذكور والإناث في مهارة تنظيم الوقت ، كذلك التعرف على الفرق بين الاختصاصيين العلمي والإنساني في مهارة تنظيم الوقت، تكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) ذكور و (٢٤٠) إناث من طلبة السنة الدراسية الرابعة في جامعة بغداد واستخدام الاختيار التائي في تمييز الفترات وتوصل الباحث إلى أن طلبة وطالبات الجامعة يمتلكون قدرة عالية على إدارة الوقت كما أظهرت النتائج أن الطلبة ذوي الاختصاص الإنساني يمتلكون قدرة أعلى من الطلبة ذوي الاختصاص العلمي في إدارة الوقت، ولم تظهر فروق بين الذكور والإناث في إدارة الوقت.

(الدوري ، ٢٠٠٢ ، ٢٣-٤٠)

٢-٢-٢ دراسات تناولت مركز التحكم

١-٢-٢-٢ دراسة الجواري (٢٠٠٥)

"الاتجاه النفسي-المعرفي نحو التدريب الذهني وعلاقته بموقع الضبط"

هدف البحث إلى :

١. بناء مقياس الاتجاه النفسي المعرفي نحو التدريب الذهني لمدربي الألعاب الرياضية.
٢. التعرف على العلاقة بين الاتجاه النفسي المعرفي نحو التدريب الذهني وموقع الضبط لدى مدربي الألعاب الرياضية.

وقد افترض الباحث ما يأتي : لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الاتجاه النفسي والمعرفي نحو التدريب الذهني وموقع الضبط لدى مدربي الألعاب الرياضية.

تكونت عينة البحث من (٣٠٨) مدرباً للألعاب الرياضية تم اختيارهم من (١٠) جامعات عراقية (الموصل، اربيل، دهوك، السليمانية، كركوك، تكريت، ديالى، بغداد، المستنصرية، التكنولوجية) وتم استخدام أداتين الأولى : مقياس الاتجاه النفسي-المعرفي الذي بناه الباحث، والثانية : مقياس موقع الضبط لناويكي وديوك المعدل من قبل (الكواز ٢٠٠٠)، بعد تعديله بما يلائم عينة البحث.

وتتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومعامل الانحدار. وتوصل الباحث إلى :

١. وجود علاقة معنوية طردية بين الاتجاه النفسي المعرفي نحو التدريب الذهني لدى مدربي الألعاب الرياضية ذوي الضبط الداخلي.
٢. وجود علاقة معنوية عكسية بين الاتجاه النفسي المعرفي نحو التدريب الذهني لدى مدربي الألعاب الرياضية ذوي الضبط الخارجي (الجواري ، ٢٠٠٥ ، ٥).

٣- إجراءات البحث :

٣-١ المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح والعلاقات المتبادلة .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

٣-٢-١ مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على أعضاء مديرية التربية الرياضية في جامعة الموصل والبالغ عددهم (٦٠) فرداً.

٣-٢-٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من مدربي الألعاب ومدربي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية بجامعة الموصل بالطريقة العمدية بعد استبعاد المجازين والمجازين دراسياً البالغ عددهم (١٩) والإداريين البالغ عددهم (٧) أفراد واستبعدت (١٠) استمارات لعدم إعادتها ليبلغ العدد الكلي للعينة (٢٤) فرداً.

٣-٣ أدوات البحث :

٣-٣-١ استبيان إدارة الوقت

تم استخدام استبيان إدارة الوقت لميرل دوغلاس (Merill . E . douglass) الذي ترجمه وأضاف إليه الدكتور عبد الباري الدرة (١٩٨٥) ، ويتكون المقياس من (٣٥) فقرة وتتم الاستجابة باختيار احد البدائل الستة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً لا، لا ينطبق) (الدرة، ١٩٨٥ ، ٢١٧)، ولأجل استخدام الاستبيان في التعرف على مهارة إدارة الوقت لدى مدربي الألعاب ومدربي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية قام الباحث بعدد من الإجراءات للتأكد من إمكانية الاعتماد على الأداة في قياس إدارة الوقت لديهم وكما يلي:

٣-٣-١-١ الصدق الظاهري Face Validity:

للتأكد من صلاحية الاستبيان وقدرة فقراته على قياس ما وضع من اجل قياسه، قام الباحث بعرض الاستبيان على عدد من الخبراء المختصين في الإدارة الرياضية والقياس* ، وطلب

* اسماء الخبراء :

١- أ.د. راشد حمدون ذنون / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .

من كل واحد منهم إبداء ملاحظاته في كل فقرة من فقرات الاستبيان كونها صالحة أو غير صالحة في قياس إدارة الوقت لمدرسي التربية الرياضية في المديرية كما طلب منهم إبداء آرائهم حول وضوح الفقرات ومناسبتها للعينة، فضلاً عن مدى صلاحية البدائل، وقد أسفرت عن ملاحظات قيمة أفضت إلى إجراء التعديل على بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات، كما تم اختصار البدائل إلى خمسة بدائل (دائماً ، غالباً ، نادراً ، أحياناً ، مطلقاً لا) وتعديل وحذف بعض فقرات الاستبيان (ملحق رقم ١)، وقد تم إجراء التعديلات بعد حصول الباحث على اتفاق (٩) خبراء فأكثر لأنها تمثل نسبة (٧٥%) إذ يشير بلوم إلى انه على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق (بلوم وآخرون ، ١٩٨٦ ، ١٢٦) .

٣-٣-١-٢ الثبات : Reliability

للحصول على ثبات الاستبيان تم استخدام طريقة معامل ألفا (Alpha) لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للاختبار عندما لا يتم تصحيح الفقرات بشكل ثنائي، ومن الجدير بالذكر أن طريقة ألفا تتمتع بأهمية خاصة كونها تستخدم في حساب معامل ثبات الاختبارات المقالية والموضوعية (النبهان ، ٢٠٠٤ ، ٢٤٨) . وتم تطبيق معامل ألفا على درجات عينة البحث البالغة (٢٤) فرداً، إذ بلغت قيمة معامل ألفا (٠,٨٩)، وبذلك أصبح بالإمكان تطبيق الاستبيان على عينة البحث (ملحق رقم ٢) .

٣-٣-٢ مقياس مركز التحكم

تم استخدام مقياس ناويكي- ديوك المعدل من قبل (الكواز ٢٠٠٠) ، الذي عدله الجواري (٢٠٠٥) وتحقق من خصائصه السايكومترية وطبقه على تدريبي الألعاب الرياضية في مديريات التربية الرياضية في (١٠) جامعات عراقية (الجواري ، ٢٠٠٥ ، ٧٦) (ملحق رقم ٣) يتكون المقياس من (٤٠) فقرة وتتم الاستجابة ب(نعم) أو (لا) بحيث تضاف نقطة لكل

-
- ٢- أ.م.د. رياض احمد إسماعيل / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
 - ٣- أ.م.د. زهير قاسم الخشاب / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
 - ٤- أ.م.د. وليد وعدالله / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
 - ٥- أ.م.د. مكي محمود حسين / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
 - ٦- م.د. سبهان محمود الزهيري / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
 - ٧- أ.م.د. ضرغام جاسم محمد / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
 - ٨- م.د. عبد الجبار عبد الرزاق الحسو / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
 - ٩- م.د. وليد خالد رجب / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
 - ١٠- م.د. محمود شكر صالح / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
 - ١١- م.د. محمد ذاكّر سالم / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
 - ١٢- م.د. بثينة حسين الطائي / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .

استجابة مطابقة للمفتاح المخصص للمقياس (ملحق ٤)، وعدم إضافة أية نقطة عند الإجابة غير المطابقة للمفتاح، وبهذا تكون الدرجة العليا للمقياس (٤٠) درجة وهي دليل على مركز التحكم الخارجي للفرد، أما في حال حصول الفرد على درجة أدنى من المتوسط الفرضي للمقياس (٢٠) درجة فهو دليل على التحكم الداخلي للمقياس. وعلى الرغم من أن المقياس يتمتع بصدق وثبات عاليين إلا أن الباحث قام باستخراج ثبات الاختبار وصدقه الذاتي زيادة في الدقة وكالاتي :

٣-٢-١ الصدق الذاتي: Index of Reliability

هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصحح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ننسب إليه صدق الاختبار. (علاوي ورضوان ، ١٩٨٨ ، ٣٥٠) ، إذ بلغ الصدق الذاتي لمقياس مركز التحكم (٠,٨٧)

٣-٢-٢ الثبات : Reliability

تم تصحيح إجابات جميع أفراد العينة البالغ (٢٤) فردا على (٤٠) فقرة، و استخدمت طريقة التجزئة النصفية، وباستخدام معادلة جتمان تم الحصول على ثبات الاختبار بكامله، إذ بلغت قيمة الثبات (٠,٩١)، وبعد هذا المعامل جيدا اذ يشير (ابو حويج وآخران) إلى انه " يتراوح معامل ثبات الاختبار ما بين ٠,٧٠ إلى ٠,٩٠" (ابو حويج وآخران، ٢٠٠٢، ٦٨).

٣-٤ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

١- النسبة المئوية

٢- معامل ألفا (a) لحساب الثبات.

٣- معادلة جتمان (النبهان ، ٢٠٠٤ ، ٢٤٥-٢٤٨).

٤- المتوسط الفرضي.

٥- معامل ارتباط بيرسون.

تم استخدام برنامج (spss) بالحاسوب الآلي.

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج ومناقشتها على وفق أهداف البحث وكالاتي :

٤-١ الهدف الأول :

التعرف على إدارة الوقت لدى مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية.

وقد تم وضع الفرض الآتي :

" لايمتلك مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية قدرة جيدة في إدارة الوقت "

لأجل التحقق من الفرض تم استخراج الوسط الحسابي ومقارنته بالمتوسط الفرضي للاستبيان والبالغ (٩٦) حيث تمثل الدرجة التي فوق المتوسط الفرضي أو مساوية له إدارة جيدة للوقت والعكس، وهذا الإجراء تم اعتماده في العديد من الدراسات السابقة في هذا المجال منها دراسة (الكـــــــــــــــــواز ، ٢٠٠٠ ، ٥٤) و (الاشـــــــــــــــــريفي ، ٢٠٠٢ ، ٥٢) و (الحيالي ، ٢٠٠٥ ، ٤٢) وكما في الجدول رقم (١).

جدول رقم (١)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية في إدارة الوقت

المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
٩٦	٣,٨١٦٢	٩١,٧٠٨٣	مدرسي ومدربي الألعاب الرياضية

من الجدول رقم (١) يتبين ان قيمة الوسط الحسابي لمدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية في إدارة الوقت بلغت (٩١,٧٠٨٣) بانحراف معياري قدره (٣,٨١٦٢)، وبلغ المتوسط الفرضي للاستبيان (٩٦) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي نجد أن الوسط الحسابي اصغر من المتوسط الفرضي، وهذا يدل على الإدارة الضعيفة للوقت من مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية وهذه النتيجة تنطبق مع الفرض الأول للبحث، وقد يعزى السبب في ذلك إلى الظروف البيئية التي يعيشها التدريسيين في المديرية من معاناة التي أدت إلى عدم بروز الوقت كقضية مهمة ذات أولوية في ذهنية قطاع كبير من التدريسيين في المديرية ومن ثم فان مسألة ترتيب الأولويات تمثل مرتبة متأخرة في سلم أولوياتهم الحياتية في خضم الأحوال المعاشية والحياتية والأزمات المتعددة التي تكتنف هذه الأحوال جراء نقص الأمن والأمان وصعوبة النقل والمواصلات إضافة إلى نقص الملاعب في الكليات التي تعتبر أحد معوقات العمل في المديرية، مما أدى إلى خلق ثقافة اجتماعية ضعيفة والتي تنعكس على شخصية التدريسيين، إذ يشير (الشрман ٢٠٠٥) إلى انه من معوقات إدارة الوقت عدم أو قلة وسائل النقل بالشكل المطلوب من ناحية الوقت ومن الناحية الظرفية ولعدم امتلاك مثل هذه الوسائل لدى القطاع الأعم من الناس (الشрман ، ٢٠٠٥ ، ٤٩). واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الدوري ٢٠٠٢) من حيث إدارة الوقت المتوسطة و العالية.

٤-٣ الهدف الثاني:

التعرف على مركز التحكم الشائع لدى مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية. وقد وضع له الفرض الآتي :

١- " لا يتوزع بعدي مركز التحكم (الداخلي- الخارجي) على مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية بالتساوي" و للتحقق من هذا الفرض تم حساب تكرارات مركز التحكم لمدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية وكما في الجدول رقم (٢)

الجدول رقم (٢)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمركز التحكم (الداخلي والخارجي)

مركز التحكم	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التكرار	النسبة المئوية
داخلي	١٦,٤٢١	١,٧٤٢	١٩	%٧٩,١٦٦
خارجي	٢٢,٨	١,٣٠٤	٥	%٢٠,٨٣٤
المجموع			٢٤	%١٠٠

نلاحظ من الجدول رقم (٢) أن عدد مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية الذين حصلوا على درجات دون المتوسط الفرضي لمقياس مركز التحكم البالغ (٢٠) درجة، هم (١٩) فردا بنسبة مئوية تشكل (٧٩,١٦٦%) وهم ذوي التحكم الداخلي، فيما بلغ مجموع تكرارات المدربين الذين حصلوا على درجات فوق المتوسط الفرضي لمقياس مركز التحكم هم (٥) أفراد بنسبة مئوية تشكل (٢٠,٨٤٣%)، وهم ذوي التحكم الخارجي.

وهذا يدل على أن مركز التحكم الداخلي هو الأكثر شيوعا بين مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية مما يجعلنا نقبل الفرض الصفري للبحث، ويرى الباحث أن هذه النتيجة يمكن أن توصف بالاجيابة لان ذوي التحكم الداخلي يعرفون حدود إمكانياتهم جيدا ويتحملون مسؤوليات ونتائج فرقهم، ويدركون أن النتيجة الحيدة ضمن الدوري تعتمد على ما يقدمه من جهد تدريبي ومتابعة من قبله لأعضاء للفريق، ويؤكد (هيجل وزكليس ١٩٩٢) إلى أن الداخليين اكبر ثقة بالذات وأكثر استقلالية وأفضل قدرة فيما يتعلق بحل المشكلات من ذوي التحكم الخارجي (Hjell&Ziegler,1992,34)، وهو ما تتطلبه طبيعة عمل مدرسي التربية الرياضية ومدربي الألعاب الرياضية.ومن الجدير بالذكر انه من الممكن تنمية مركز التحكم الداخلي فقد أوضح (ليفكورت ١٩٨٩) إلى أن معظم الأطباء النفسيين يعملون على زيادة مركز التحكم الداخلي لدى الأشخاص المترددين عليهم وان استجابتهم للعلاج هو في حد ذاته دليل على ارتفاع تحكمهم الداخلي (Sappington,1989,90).

٤-٤ الهدف الثالث:

العلاقة بين إدارة الوقت ومركز التحكم لدى مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية. وقد وضع له الفرض الآتي :

" لا توجد علاقة معنوية بين إدارة الوقت ومركز التحكم لدى مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية "

للتحقق من الفرض تم إيجاد معامل الانحدار بين إدارة الوقت ومركز التحكم وكما في الجدول رقم (٣).

جدول رقم (٣)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين مركز التحكم وإدارة الوقت

الارتباط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
٠,٨٩٧-	٣,٨١٦	٩١,٧٠٨	إدارة الوقت
	٣,٠٣١	١٧,٣٣٣	مركز التحكم

من الجدول (٤) بلغ الوسط الحسابي في إدارة الوقت (٩١,٧٠٨) بانحراف معياري قدره (٣,٨١٦)، فيما بلغ الوسط الحسابي في مركز التحكم (١٧,٣٣٣) بانحراف معياري قدره (٣,٠٣١)، وبلغ معامل الارتباط (-٠,٨٩٧).

وهذا يدل على العلاقة السلبية المعنوية بين إدارة الوقت ومركز التحكم، أي انه كلما زادت إدارة الوقت قل مركز التحكم (اتجه نحو التحكم الداخلي)، وتجدر الإشارة هنا إلى أن الباحث قد توصل في الجدول رقم (١) إلى ضعف إدارة الوقت لدى العينة، كما توصل في جدول رقم (٢) أن معظم العينة ذوي تحكم داخلي، وهذا يعني أن الذين حصلوا على درجات منخفضة في التحكم الداخلي أفضل من أقرانهم الداخليين أيضا والخارجيين في إدارة الوقت إلا أن إدارتهم للوقت بشكل عام منخفضة.

ولعل السبب في هذه النتيجة هو أن ذوي التحكم الداخلي أكثر نشاطا ذهنيا وقدرات عقلية مما يمكنهم من التحكم بالأحداث ومجرياتها وإراكتهم جيدا إن النتائج التي يحصلون عليها بسبب قدراتهم وإمكانياتهم لذلك فان ترتيب أولوياتهم وتقسيم وقتهم والتحكم به وتنظيم مواعيدهم هي ضمن سيطرتهم، إذ يؤكد (صالح ١٩٨٨) إلى انه " تشير النتائج أن ذوي التحكم الداخلي هم أكثر نشاطا ذهنيا وقدرات عقلية " (صالح، ١٩٨٨، ١٤٨)، كما يشير (سبيكتور ١٩٨٢) إلى أن الداخليين يكون لديهم شعور عالي بأثر الانجاز أكثر من الخارجيين". (Spector,1982,482)

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- ١- لا يمتلك مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية قدرة جيدة في إدارة وقتهم.
- ٢- مركز التحكم الداخلي هو الأكثر شيوعاً بين مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية.
- ٣- وجود علاقة معنوية سلبية بين إدارة الوقت ومركز التحكم.

٥-٢ التوصيات :

- ١- الاهتمام بإدارة الوقت والعمل على توعية مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية بأهميته من خلال إصدار مدونات تخص كيفية إدارة الوقت وتوزيعه تبعاً للأولويات .
- ٢- إشراك مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية في مديرية التربية الرياضية بدورات تدريبية حول إدارة الوقت.
- ٣- الاهتمام بذوي التحكم الخارجي وإشراكهم بدورات نفسية علاجية للعمل على زيادة مركز تحكمهم الداخلي.
- ٤- اختيار مدربي الألعاب ومدرسي التربية الرياضية من ذوي التحكم الداخلي في تنظيم البطولات الجامعية وخاصة المهمات التي تتطلب إدارة جيدة للوقت.

المصادر العربية والأجنبية :

١. أبو حليلة، فائق الحسني (٢٠٠٤) : الحديث في الإدارة الرياضية ، ط١ ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان .
٢. ابو حويج، مروان واخران (٢٠٠٢) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط١، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان.
٣. ابو شيخة ، نادر وعساف ، عبد المعطي (١٩٨٥) : الادارة العامة في الاردن ، دار البشير للنشر والتوزيع ، عمان.

٤. اسمر ، صبحي حبيب (١٩٨٩) : تقنين مقياس القدرة على التحكم بالأحداث ، مجلة التربية والعلم ، العدد (٨) ، جامعة الموصل.
٥. ألا شريقي ، رياض احمد إسماعيل يحيى (٢٠٠٢) : " تأثير الأساليب القيادية لرؤساء أندية الدرجة الأولى الرياضية في الالتزام التنظيمي لأعضاء هيئاتها الإدارية " أطروحة دكتوراه غير منشورة،جامعة الموصل،كلية التربية الرياضية.
٦. بدوي ، عصام (٢٠٠١) : موسوعة التنظيم والادارة في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة.
٧. بلوم ، بنيامين وآخرون (١٩٧٣) : تقييم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، مطابع المكتب المصري الحديث بالقاهرة .
٨. البيك وآخرون (١٩٧٧) : راحة الرياضي ، دار المعارف للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
٩. الجواري ، منهل خطاب سلطان (٢٠٠٥) : " الاتجاه النفسي المعرفي نحو التدريب الذهني وعلاقته بموقع الضبط" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
١٠. جبرسمان ، يوجين ، (ب.ت) : فن ادارة الوقت "كيف يدير الناجحين وقتهم ، ترجمة بيت الأفكار الدولية للنشر والتوزيع ، الرياض.
١١. حداد ، ياسمين والأخرس ، نائل (١٩٩٨) : موقع التحكم المدرك وعلاقته بالعجز المتعلم لدى الأطفال ، مجلة دراسات العلوم التربوية والنفسية ، العدد (٢) ، المجلد (٢٥).
١٢. حسن ، عمارة و حربي ، محمد (١٩٨٩) : الأصول والتطوير والتكامل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
١٣. الحياي ، عبدالقادر محمود (٢٠٠٥) : " أساليب معالجة الصراع التنظيمي من قبل الملاك الإداري والتدريبي في المنظمات الرياضية في العراق" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية .
١٤. الدرة ، عبدا لباري (١٩٨٥) : تقنيات إدارية حديثة ، دار الجيل للطباعة ، عمان .
١٥. الدوري ، محمود عبدا لله (٢٠٠٢) : قياس القدرة على تنظيم الوقت لدى طلبة جامعة بغداد ، مجلة كلية المعلمين ، العدد (٣١) ، بغداد .
١٦. ديتون ، دايفيد وكامبيرون (٢٠٠١) : فن الإدارة والقيادة ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط ١ ، مركز بيمبك للنشر ، القاهرة .
١٧. الراوي ، خاشع محمود (١٩٨٧) : المدخل إلى الانحدار ، دار الفكر العربي ، للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.

١٨. الشрман ، عبدا لله علي (٢٠٠٥) : فن إدارة الوقت وحفظ الزمان ، دار النفائس للنشر والتوزيع ، الأردن.
١٩. صالح ، قاسم حسين (١٩٨٨) : الشخصية بين التنظير والقياس ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، جامعة بغداد.
٢٠. العطية ، ماجدة (٢٠٠٣) : سلوك المنظمة ، سلوك الفرد والجماعة ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، الأردن.
٢١. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨) : مدخل في علم النفس ، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
٢٢. علاوي ، محمد حسن و رضوان ، محمد نصر الدين (١٩٨٨) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٣. فتاح ، صالح حمزة (١٩٩٢) : "كفاءة المدير في إدارة الوقت" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الإدارة والاقتصاد ، جامعة الموصل .
٢٤. كفاي ، علاء الدين (١٩٧٤) : الصدق الكلينيكي لمقياس بارون لقوة الأنا ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية ، العدد (٢٢) ، المجلد (٦) ، الكويت.
٢٥. الكناني ، ممدوح عبد المنعم (١٩٩٠) : علاقة مركز التحكم (الداخلي - الخارجي) التدعيم ببعض المتغيرات الدافعية ، بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر ، القاهرة.
٢٦. الكواز ، عدي غانم (٢٠٠٠) : "السلوك القيادي لمدرربي كرة القدم من وجهة نظر اللاعبين وفقاً لمركز التحكم لأندية الدرجة الأولى" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٢٧. اللوزي ، موسى (٢٠٠٣) : التطوير التنظيمي ، أساليب ومفاهيم حديثة ، دار وائل للنشر ، عمان .
٢٨. مصطفى ، سليمان حسن (١٩٨٧) : نقل تقنيات المعلومات إلى الأقطار النائية ، المجلة العربية للإدارة ، العدد (٤) ، المنظمة العربية للعلوم الإدارية .
٢٩. المهيري ، عبدالله (٢٠٠٤) : عوامل تضييع الاوقات . www.mohairi.com
٣٠. موسى ، غانم فنجان (١٩٩٠) : الاتجاهات الحديثة في إدارة الموارد البشرية ، مطبعة الرابية ، ب.
٣١. النبهان ، موسى (٢٠٠٤) : أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان .
٣٢. نجم ، ايهاب حامد (١٩٩٥) : إدارة الوقت منهج علمي بين الوقت والتكلفة ، مجلة التنمية الإدارية ، العدد (٢٢) .

٣٣. الهواري ، سيد محمود (١٩٧٦) : الإدارة بالأهداف والنتائج ، مكتبة عين شمس ، القاهرة .
- 34.Hjell..L.A & D.J.Ziegler (1992) : Personality Theories , Mc Graw Hill , New York.
- 35.Porter , L , W & Lawler ,E (1969) : management attitudes and performance , Home work III, Richard.
- 36.Rotter , J.B & Hochreich , D.J (1975) : Generalized Expetancies for Internal versus external control of Reinforcement , Psychological mono graphs, Vol(80),No (1).
- 37.Sappington.A (1989) : Adjustment Theory , Research and personal Application Books- Cole , new York.
- 38.Spector,P.E. "Behavior in organizations and affection of employs locus of control " , Psychological Bulletin, N.Y.

(ملحق رقم ١)
الفقرات المعدلة والمحذوفة

الفقرات المعدلة		
الفقرات بعد التعديل	الفقرات قبل التعديل	ت
استخدم الوقت الذي اقضيه متنقلا بشكل فعال	استخدم الوقت الذي اقضيه مسافرا بشكل فعال.	.٩
أفوض قسم من سلطاتي لبعض اللاعبين من ذوي الخبرة.	أفوض قسم من سلطاتي لمروؤسي في العمل.	.١٠
شخصت مسببات هدر وقتي في الأسبوع المنصرم.	سيطرت وأزلت مضيعات وقتي في الأسبوع المنصرم	.١٣
أناقش مع زملائي في المديرية أساليب معالجة هدر الوقت	أناقش مع زملائي في المديرية مشكلات إدارة الوقت في الشهر المنصرم	.١٩

٢١.	امتنع عن أداء الأعمال التي يمكن ان يقوم بها الآخرون في المديرية.	امتنع عن أداء الأعمال التي يكلف الآخرون بأدائها
	اشعر أن لدي وقتاً كافياً للقراءة وأداء البحوث	اخصص جزء من وقتي للقراءة وأداء البحوث
الفقرات المحذوفة		
١-استطيع أن أسيطر على ما ينتابني من توتر وقلق وإحباط		
٢-حياتي مشغولة دائماً مما يشعرني بعدم الانجاز		
٣-معوقات العمل من الأسباب الرئيسية في إضاعة وقتي		

بسم الله الرحمن الرحيم

(ملحق رقم ٢)

استبيان إدارة الوقت بصيغته النهائية

كلية التربية الرياضية

جامعة الموصل

عزيزي مدرب الألعاب او مدرس التربية الرياضية المحترم...

يرجى التفضل بالإجابة على فقرات الاستبيان الذي بين يديك خدمة للبحث العلمي . شاكرين لكم تعاونكم.

اسم الكلية التي تعمل فيها :..... مدة الخدمة :.....

الشهادة العلمية :..... العمر :.....

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
---	---------	--------	--------	---------	--------	--------

لا					
					١. لدي قائمة مكتوبة بأهداف محددة .
					٢. أسجل الطريقة التي قضيت بها وقتي السنة الماضية
					٣. اكتب أهدافي وأولوياتي يومياً
					٤. لدي وقت مخصص كل يوم استعرض فيه مع زميلي في الكلية أهدافي وأولوياتي
					٥. استطيع توفير جزء معقول من وقتي لا تتخلله أية مقاطعات عندما ارغب ذلك
					٦. استطيع أن أسيطر على الأزمات المتكررة التي تحدث في عملي
					٧. ارفض الإجابة على الموبايل عندما أكون مشغولاً في حديث مهم مع زميلي في مديرية التربية الرياضية
					٨. اخطط لوقتي وأجدوله يومياً
					٩. استخدم الوقت الذي افضيه متنقلاً بشكل فعال
					١٠. أفوض قسم من سلطاتي لبعض اللاعبين من ذوي الخبرة
					١١. أوضح لزملائي في المديرية كيفية استغلال الوقت لصالحهم
					١٢. اقضي وقتاً في التفكير فيما افعله واما أريد تحقيقه
					١٣. شخصت مسببات هدر وقتي في الأسبوع المنصرم
					١٤. اشعر أنني أسيطر على وقتي وعملي
					١٥. اعتبر غرفتي منظمة وغير مزدحمة بالأوراق والحاجيات
					١٦. أؤدي عملي بفاعلية دون إضاعة الوقت
					١٧. لا أميل إلى عادة التسويف والتأجيل في عملي
					١٨. أنجز أعمالي ومهامي حسب الأولوية
					١٩. أناقش مع زملائي في المديرية أساليب معالجة هدر الوقت.
					٢٠. أسيطر على مواعيدي بشكل دقيق
					٢١. امتنع عن أداء الأعمال التي يكلف الآخرون بأدائها
					٢٢. لا أقاطع زملائي في عملهم الا إذا كانت ضرورة ملحة لذلك
					٢٣. انهي أعمالي في الأوقات المحددة لذلك
					٢٤. احدد الأنشطة الأساسية التي تعبر عن نتائج عملي
					٢٥. استطيع أن اقلل من كمية المكالمات والوقت المستغرق فيها
					٢٦. أسيطر على مقاطعة الزوار الذين يزوروني أثناء أداء عملي في المديرية أو الكلية
					٢٧. أنا منظم في إدارة أمور عملي وتحقيق إنجازات أكثر من السابق

					٢٨. اقرأ ما يستجد من تطورات في ميدان عملي وتخصصي
					٢٩. أنجز أعمالى الخاصة بالنشاط الرياضى أثناء الدوام ولا أوجل قسم منه ليوم آخر
					٣٠. طورت القدرة على أن أقول (لا) عندما ارغب ذلك
					٣١. انفق وقتاً كافياً لتطوير فرق الكلية وتطويرهم
					٣٢. اخصص جزء من وقتى للقراءة وأداء البحوث

ملحق رقم (٣)

استبيان مركز التحكم المعدل من قبل الجوارى (٢٠٠٥)

ت	الفقرات	نعم	لا
١.	هل تعتقد بان جميع العقبات بالتدريب ستجد طريقها بالحل إذا أنت لم تتدخل بحلها؟		
٢.	هل تعتقد أن بإمكانك تقليل الإصابات التي تحدث للاعبين؟		
٣.	هل يحالفك الحظ في مجريات حياتك وفي التدريب؟		
٤.	هل تشعر (معظم الوقت) أن الحصول على نتائج جيدة في المباراة يعني مكسبا كبيرا بالنسبة لك؟		
٥.	هل يواجه لك اللوم غالبا عن أحداث لايرغب الناس في وقوعها في المباريات وأنت لست مسؤول عن حدوثها؟		
٦.	هل تعتقد أن من يدرّب بجد يمكن لفريقه أداء مباراة جيدة؟		
٧.	هل تعتقد أن محاولاتك الجادة أثناء التدريب لا تنفع لان الأمور لا تسير كما ترغب؟		
٨.	هل تشعر أن البداية الجيدة في التدريب تؤدي إلى نتائج ناجحة؟		
٩.	هل تشعر أن الفريق يصغون لما تريد قوله لهم؟		
١٠.	هل تعتقد أن التمني بتحقيق الفوز يؤدي إلى نتائج عالية ضمن المنافسات الجامعية؟		
١١.	عندما تتلقى عقوبة من الإدارة هل يبدو لك أنها لم تكن لسبب معقول؟		
١٢.	هل تجد في معظم الأحيان أن من الصعب عليك أن تغيير آراء المقربين في الجامعة؟		
١٣.	هل تعتقد أن التشجيع يساعد أكثر من الحظ في فوز فريق مل؟		
١٤.	هل تعتقد أن من المستحل تغيير رأي الإدارة حول بعض القرارات المهمة التي تتعلق بالفريق؟		
١٥.	هل تعتقد أن الإدارة تمنحك المرونة والثقة باتخاذ القرارات الخاصة بالفريق؟		
١٦.	هل تعتقد انك عندما ترتكب خطأ ما بحق الفريق او بعض اللاعبين فانك لاتقدر على عمل ما يكفي لتصحيحه؟		
١٧.	هل تعتقد أن معظم المدربين يولدون وهم يمتلكون قابليات رياضية جيدة؟		
١٨.	هل تعتقد أن بعض المدربين ممن هم بمستواك أفضل منك؟		

١٩.	هل تعتقد أن أفضل الطرق لمعالجة مشاكل التدريب هي عدم التفكير بها؟
٢٠.	هل تشعر بكثير من الحرية في اختيار تشكيلة الفريق في المباراة القادمة؟
٢١.	إذا رأيت وجها جميلا أو طائرا ابيضا هل تعتقد أن هذا سيجلب لك حظا سعيدا؟
٢٢.	هل تعتقد أن هناك علاقة بين التفكير لما سوف يحدث في مهنة التدريب وبين النتائج التي تحصل عليها؟
٢٣.	عندما يحاول احد اللاعبين رفض تعليماتك هل تشعر انك غير قادر على منعه؟
٢٤.	هل تعتقد أن الحظ يؤثر في حصولك على نتائج متقدمة؟
٢٥.	هل تعتقد أن حب اللاعبين لك أو عدم حبهم يعتمد على سلوكك معهم؟
٢٦.	هل تساعدك الإدارة إذا طلبت منهم ذلك؟
٢٧.	هل شعرت يوما أن لؤم اللاعبين معك لم يكن له سبب على الإطلاق؟
٢٨.	هل تشعر في معظم الأحيان أن بمقدورك تغيير ما قد يحدث غدا بما تفعله اليوم؟
٢٩.	هل تعتقد أن الخسارة المتوقعة في المباراة ستحدث مهما بذلت من محاولات لمنع حدوثها؟
٣٠.	هل تعتقد أن بمقدورك الحصول على النقاط التي تريدها من اللاعبين إذا استمروا بمحاولاتهم في التدريب؟
٣١.	هل تجد في كثير من الأحيان انه من غير المفيد التصرف في مهنتك كما تريد؟
٣٢.	هل تشعر أن النتائج الجيدة تحدث بسبب العمل المثابر؟
٣٣.	عندما يريد احد أن يقلل من جهدك في العمل ويوجه لك نقدا بدون مبرر فهل تشعر انك لاتستطيع منعه؟
٣٤.	هل تشعر أن من السهولة عليك أن تجعل مساعدك يقوم بعمل ما تريد منه؟
٣٥.	هل تشعر أن حريتك محدودة عادة في اختيار التمارين الرياضية التي تعطيا للاعبين أثناء التدريب؟
٣٦.	عندما لا يحبك لاعب هل تشعر بأنك لاتقدر على عمل شيء لتغيير ذلك؟
٣٧.	هل تشهر غالبا من غير المفيد بذل جهد ما في العمل لان المدربين الآخرين أكثر مهارة منك؟
٣٨.	هل أنت من النوع الذي يعتقد أن التخطيط المسبق يجعل المباراة تتغير نحو الأفضل؟
٣٩.	هل تشعر في معظم الأحيان بأنك لاتقول الا القليل بشأن ما تقرر مديرية التربية الرياضية عمله؟
٤٠.	هل تعتقد بان من الأفضل أن تكون مدربا ماهرا من أن تكون مدربا محظوظا؟

ملحق رقم (٤)

مفتاح مقياس مركز التحكم

ت الفقرة	الإجابة								
----------	---------	----------	---------	----------	---------	----------	---------	----------	---------

نعم	.٣٣	لا	.٢٥	نعم	.١٧	لا	.٩	نعم	.١
لا	.٣٤	لا	.٢٦	نعم	.١٨	نعم	.١٠	لا	.٢
نعم	.٣٥	نعم	.٢٧	نعم	.١٩	نعم	.١١	نعم	.٣
نعم	.٣٦	نعم	.٢٨	لا	.٢٠	نعم	.١٢	لا	.٤
نعم	.٣٧	نعم	.٢٩	نعم	.١٢	لا	.١٣	نعم	.٥
لا	.٣٨	لا	.٣٠	لا	.٢٢	نعم	.١٤	لا	.٦
نعم	.٣٩	نعم	.٣١	نعم	.٢٣	لا	.١٥	نعم	.٧
لا	.٤٠	لا	.٣٢	نعم	.٢٤	نعم	.١٦	نعم	.٨