



دراسة مسحية في إدارة وقت التدريب الرياضي لدى المنتخب الوطني العراقي للملاكمة

عبد الجليل جبار ناصر محمد قصي محمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

kyoboss2000@yahoo.com

jaleelabd@yahoo.com

المستخلص

من خلال عمل الباحثان في تدريبات المنتخب الوطني لحدوا وجود بعض التلكؤ في إدارة وتنظيم الوقت في الوحدات التدريبية للمنتخب الوطني للناشئين والشباب اذ وجد الباحثان ان الكثير من الوقت يعد وقتا ضائعا ولا يصب في تفاصيل تطبيق المنهج التدريبي، ولغرض التعرف على متغيرات البحث فقد قام الباحثان بتصميم استمارة تسجيل البيانات تشمل العديد من المتغيرات منها التأخير وليس البانديج (رباط اليد) والقفاز وشرب الماء، وقت البدء بعد صافرة المدرب وتوقيت التمرينات والانتقال بين التمرينات، وبعد تنفيذ العديد من الاجراءات الادارية، اظهرت النتائج وجود فرق استنثار الوقت لصالح العملية التدريبية بين القبايات القبلية والبعديّة.

Sport Training Time Administration Survey In Iraqi National Boxing League

.Abduljaleel Jabbar Naser & Inst. mohammed Qusay Mohammed
College of physical education & Sport Sciences/ University of Baghdad
jaleelabd@yahoo.com kyoboss2000@yahoo.com

Abstract

Through their work in national boxing leagues, the researchers observed some flaws in organizing and administrating training session time in young and youth national league. They noticed a lot of wasted time that is not invested in training program application. In order to identify the variables of the research, the researchers designed data registration form that include many variables including delay, bandage wearing, gloves, water drinking, the starting time after the coach's whistle, training timings, and shifting between exercises. After applying some administrative procedures, the results showed differences in time investment in favor of the training process between pre and posttests .

Keywords : time administration, training sessions, boxing league.

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث واهميته

يمثل الوقت المتغير الاكثر اهمية في زمننا الحاضر اذ ان تسارع ايقاع الحياة وكثرة المتغيرات والواجبات فضلا 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 بتنظيم توقيتات التدريب وتوقيتات الراحة وضبطها بصورة متقنة، وتبرز اهمية هذا 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.



٢-١ مشكلة البحث

من خلال عمل الباحثان ضمن كادر تدريب المنتخب الوطني وجدا ان هناك ضعفا في ادارة وقت التدريب اذ ان الوحدة التدريبية للمنتخب الوطني تتكون من ساعتين تدريبيتين، وعن طريق المتابعة الاولية ظهر وجود اوقات ضائعة كبيرة نسبيا تؤثر سلبا 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 التدريبي المتبقي في تحقيق اهداف التدريب، ان اهمال المدربين استخدام ساعات التوقيت وضعف اهتمامهم بضبط التوقيتات وفقا لاحتياج القدرات المدربة سواء على صعيد اداء التدريبات او على صعيد الراحة، فضلا عن ضعف الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة كوقت الحضور ووقت ارتداء التجهيزات الرياضية، ولحل هذه المشكلة ارتأى الباحثان اقتراح اجراءات ادارية وفنية يمكن عن طريقها زيادة استثمار الوقت التدريبي وتقليل الاوقات الضائعة قدر المستطاع.

٣-١ اهداف البحث

- التعرف على إدارة وقت التدريب ومدى استثماره ضمن الوحدات التدريبية للمنتخب الوطني.
- ضبط إدارة وقت التدريب ضمن منهج تدريبي مقنن.
- ٤-١ فرض البحث:
- هناك تأثيرات ايجابية في تخفيض الهدر بالوقت باتجاه الاستثمار الافضل في وقت الوحدات التدريبية لعينة البحث.
- ٥-١ مجالات البحث:
- ١-٥-١ المجال البشري: المنتخب الوطني العراقي للناشئين والشباب.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٠١٨/٨/١ لغاية ٢٠١٨/١١/١٢
- ٣-٥-١ المجال المكاني: المركز التدريبي للمنتخب الوطني في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة / وزارة الشباب والرياضة.
- ٦-١ تحديد المصطلحات:
- ١-٦-١ إدارة الوقت:
- "توزيع الوقت واستغلاله في مختلف الانشطة التي تقوم بها المنظمة، مما يجعلها قادرة على انجاز الاعمال الموكلة لها بكفاءة ونتاجية عالية لتعم الفائدة على الجميع" (١)

٢-٦-١ تصنيف الاعمار: Age Classification (٢)

- الملاكمون من الرجال والنساء بين سن ١٩-٤٠ يصنفون كملاكمين متقدمين، الملاكمون من الاولاد والبنات بين سن ١٧-١٨ سنة يصنفون كملاكمين شباب، الملاكمون من الاولاد والبنات بين سن ١٥-١٦ سنة يصنفون كملاكمين ناشئين.
- ٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية
- ١-٢ منهج البحث: انتهج الباحثان المنهج التطبيقي وهذا النوع من المناهج في البحوث الادارية يعني: "حل مشكلة يواجهها المدير حاليا في مكان العمل ويجب على المدير ان يتعرف على اسباب المشكلة ليتخذ القرارات المناسبة لحلها" (١)

٢-٢ عينة البحث:

اشتملت عينة البحث لاعبي المنتخب الوطني العراقي للملاكمة للفئات العمرية (اعمار ١٥-١٨) عام، والذين تم اعدادهم للمشاركة في بطولة القوقاز الدولية والتي ستقام في دولة اذربيجان بتاريخ ١٨-٢٤/١٢/٢٠١٨.

(١) عبد الله البوصي (٢٠٠٤)، ادارة الوقت الرياض: دار طيبة للنشر والتوزيع، ص ٢٣

(٢) عبد الجليل جبار واتسام يعرب (٢٠١٨)، قواعد الملاكمة بغداد: دار اراء للطباعة والنشر، ص ٩

(٣) اوما سيكاران . ترجمة: اسماعيل علي بسيوني (٢٠٠٩). طرق البحث في الادارة، الرياض: دار المريخ للنشر ص ٣٠.



٣-٢ اجهزة وادوات البحث ووسائل جمع المعلومات
استعمل الباحثان ماييلي:

- حاسوب نوع DELL، صافرة، ساعات توقيت، قرطاسية متنوعة، المصادر العربية والاجنبية والشبكة العالمية للانترنت، استمارات جمع المعلومات.

٤-٢ استمارة جمع البيانات

قام الباحثان بتصميم استمارة جمع المعلومات كما في ملحق (١) الغرض منها جمع معلومات ضبط إدارة وقت التدريب والتعرف على الاوقات الضائعة والغير مستثمرة، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء وعدددهم (٩) وتمت المصادقة عليها واعتماد المتغيرات التي حصلت على نسبة اكبر من (٧٥ %). والجدول (١) بين نتائج اراء الخبراء على استمارة الاستبانة.

جدول (١)
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	الاداري
78	7	المشاكل الداخلية بين المدربين	
100	9	تبلغ التعليمات	
67	6	الحضور والغياب	
100	9	تاخير بدء الوحدة التدريبية	بيئة التدريب
100	9	لبس البانديج والقفاز	
100	9	تحضير اجهزة التدريب	
44	4	تاخير سيارة النقل	
33	3	الازدحامات في الشوارع	
33	3	تدخلات اعضاء الاتحاد	

٣-٢ الاختبارات القبليّة: (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 الباحثان بفريق عمل مساعد متخصص لغرض جمع البيانات اذ اوكلت لكل اثنين 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 الباحثان بجمع توقيتات كل اسبوع على حدة، وتسجيلها في استمارة التفريغ النهائية.

٥-٢ التجربة الرئيسية:

بعد ان قام الباحثان بجمع بيانات الاختبار القبلي للمدة من ٢٠١٨/٨/٢ لغاية ٢٠١٨/٩/٢ (لمدة شهر واحد)، وتمثلت هذه المرحلة بمراقبة الوحدات التدريبية وتسجيل توقيتات الاوقات الضائعة من التدريب وفقا للمحاور وبعد ان تبين لهم نقاط الخلل وامكان الضعف لذلك قام الباحثان بالحصول على موافقة الاتحاد باجراءات ضبط إدارة وقت التدريب ويتطابق ذلك مع ما اكده محمد علي في " ان ادارة الوقت هي البداية الحقيقية لادارة اي عمل اخر، وهي فن وعلم استثمار الزمن بشكل فعال وهي ادارة الذات والعمل، وهي القدرة



على تغيير السلوك والعادات السلبية والسيطرة على الوقت نفسه ادارة الانشطة والاعمال" () من خلال الاجراءات الآتية:

٢-٥-١ تقنين توقيتات حمل التدريب

١. قام الباحثان بتخصيص احد المدربين لضبط الوقت الخاص بكل تمرين على مستوى الثانية الواحدة وفقا للحمل التدريبي، وعدم السماح باطالة او تقصير اي مدة سواء كان على صعيد الحجم (التكرار او الزمن) او على صعيد الراحة.

٢. توجيه اللاعبين وتوعيتهم باتجاه بدء التمرين مباشرة بعد صافرة المدرب واعطاء صافرة منقطعة قبل بدء التمرين بعشر ثوان، لضمان الافادة التامة من وقت التدريبات.

٣. توجيه اللاعبين وتوعيتهم باتجاه الانتقال السريع بين التمرينات وعدم التهاون في هذه العملية وفقا لتوقيتات المنهاج التدريبي، واعطاء صافرة منقطعة قبل للانتقال، لضمان تقليل اضاءة الوقت في هذا الجانب.

٤. الاقتصاد على الشرح والتوضيح في وقته المحدد فقط وعدم تكرار الشرح في وسط الوحدة التدريبية، واعتماد اسلوب تقسيم وقت الراحة البنينة (بين التمرينات وبين المجاميع) الى نصفين ويكون الشرح في النصف الثاني بصيغة تغذية راجعة لضمان انتباه وتركيز الملاكمين على تفاصيل الشرح.

٢-٥-٢ الجانب الإداري:

١. اعداد (مدونة قواعد السلوك) ملحق (٢):

٢. اعداد لائحة تسلسل العقوبات وكالاتي:

أ. تنبيه اللاعب بعد كل مرة يقوم بخرق اي من بنود قواعد السلوك.

ب. انذار اللاعب بعد ثلاث توجيهات.

ج. قطع مبلغ معين من الراتب في حال تكرار ذلك.

د. الابعاد لمدة معينة او ابعاد نهائي عن المنتخب.

٣. يكون تسجيل الحضور والغياب ضمن القسم التحضيري في الوقت المخصص له في هذا القسم.

٤. عدم التهاون مع اللاعبين المتأخرين وتطبيق عليهم تسلسل العقوبات.

٥. تبليغ التعليمات يكون خارج اوقات التدريب الفعلية ويمكن الاستعاضة عن التبليغ المباشر عن طريق الرسائل النصية.

٢-٥-٣ المقاطعات:

١. عدم استخدام اجهزة الاتصال خلال فترة التدريب وتسليم الهواتف النقالة لدى إدارة المنتخب.

٢. منع التدخين منعاً باتاً لكل من المدربين او الإداريين خلال فترة التدريب.

٣. لا يسمح بتدخل الإداريين او اعضاء الاتحاد خلال فترة التدريب (اوقات التدريب) وتكون اللقاءات خارج وقت الوحدة التدريبية.

٤. تجهيز وصيانة المولد الكهربائي وتوفير الوقود وضمان وجود مشغل للمولد خلال انقطاع الكهرباء الوطنية.

٥. توفير قناني الماء قريبة من اللاعبين، وتوفير مساعدين للقيام بمساعدة اللاعبين على شرب الماء بدون الحاجة الى خلع قفاز الكم.

٦. توقيع العقوبات وفقا للتسلسل المذكور اعلاه على اللاعبين ذوي المشاكل المتكررة وعدم التهاون مع (صانعي المشاكل) وابعادهم عن الفريق.

٧. ابعاد المدربين من (صانعي المشاكل) بصورة ودية وابداهم بأخرين اكثر مهنية.

٢-٥-٤ تحضير بيئة التدريب.

(٤) جمال محمد علي (٢٠٠٩) الحديث في الادارة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، ص ٧٠.



١. يكون لبس البانديج وربطه بصورة محكمة وغلفة بشريط لاصق قبل الدخول في الوحدة التدريبية لضمان عدم اضاءة وقت التدريب بهذا الاجراء خلال الوحدة التدريبية.
 ٢. تجهيز مكان خاص لوضع قفازات اللاعبين قريبا من مكان التدريب وقرب الحلقات لضمان لبسها خلال الوقت المخصص ويقوم المدربون بالمساعدة والمراقبة والمساعدة في لبس التجهيزات.
 ٣. حضور المدربين المسؤولين عن تحضير التجهيزات (الشواخص ، الموانع ، الدمبلصات ، السلم الارضي، الحبال، الحبال المطاطية ، كرات التنس، الكرات الطبية...الخ) قبل نصف ساعة على الاقل لتحضير بيئة التدريب المناسبة وفقا للمنهج المقرر لكل يوم.
- ٢-٥-٥ الاختبار البعدي (جمع البيانات البعدي)
- قام الباحثان باجراء الاختبار البعدي باستخدام نفس استمارة جمع البيانات المستخدمة في الاختبار القبلي وبمعاونة فريق العمل المساعد نفسه، ولمدة شهر كامل، وتم جمع النتائج خلال اربعة اسابيع ولكل اسبوع على حدة.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣- عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي (جمع البيانات القبلي والبعدي)

جدول (٢)

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 البانديج والقفاز
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 التربيه
720	720	720	720	720	720	720	720	زمن الوحدات الاسبوعيه
1.37	3.32	4.45	9.62	21.93	25.08	24.45	24.10	النسبة المئوية للوقت الغير مستغل

البعدي		القبلي		المتغيرات
الوسط الحسابي	المجموع	الوسط الحسابي	المجموع	
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 البانديج والقفاز
1.42	5.66	11.63	46.5	تحضير اجهزة التدريب

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 الباحثان قد اثبتت جدواها في تنظيم ادارة وقت التدريب وفقا لمحاور البحث. اذ يشير درويش وحسانين (ان على مديري الفرق الرياضية ان يولوا اهماما كبيرا في عمية في تنظيم ادارة الوقت العام والخاص، من خلال التنظيم والتوجيه والرقابة والقيادة والاتصال مع الاخصائيين الفنيين لمساعدتهم في اداء وظائفهم المكلفين بها) (١) 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" (٢)، اذ تمثل عملية تنظيم حمل التدريب الرياضي حجر الاساس في تطوير اللاعبين لاسيما اللاعبين ذوي المستويات العليا ولاعبى المنتخب 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 العلاق (٢٠٠٩) الى ان إدارة الوقت هي "عملية توزيع الوقت بين المهام المختلفة بهدف انجازها في الوقت المحدد" (٣) 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 الباحثان بتكليف احد مساعدي المدرب الرئيس بمهمة ضبط توقيتات التمرينات، كان تأثيره ايجابيا من ناحية استثمار الوقت الكامل لكل تمرين، وهذا الامر يؤدي بدوره الى الافادة التامة من التمرينات، كما ان التوجيه والتنقيف باتجاه عدم اضاءة اي ثمانية 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 بمعدل عشر دقائق اسبوعيا تقريبا، ولكن بعد اجراءات الباحثين اصبح بمعدل دقيقة واحدة ونصف، اما زمن الانتقال بين التمرينات فقد انخفض من ١٢ دقيقة الى ٤ 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" (٤)، وبهذا الصدد يشير عبد التواب وجاب الله ان: "كمية الوقت ليست مهمة بقدر اهمية كيفية ادارة الوقت المنح ويمكن ادار الوقت بفاعلية غدا اذا خططنا له اليوم" (٥) ومن جهة اخرى فان النتائج تدل على وجود وقت كبير يهدر في الشرح والتوضيح وتكراره خلال الوحدات التدريبية، اذ تشير النتائج الى ضياع بحدود ١٨ دقيقة كمعدل اسبوعي بهذه

(٥) كمال الدين عبد الرحمن درويش ومحمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) الجودة والعمولة في ادارة اعمال الرياضة باستخدام اساليب ادارية

مستحدثة، القاهرة: دار الفكر العربي، ص ٤٥

(٦) عصام احمد حلمي ابو جميل (٢٠١٥). التدريب في الانشطة الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب الحديث، ص ٤٣.

(٧) بشير العلاق (٢٠٠٩). اساسيات إدارة الوقت، عمان: دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، ص ٥١.

(٨) بشير العلاق (٢٠٠٩). اساسيات إدارة الوقت، عمان: دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع، ص ١٣

(٩) محمد بدر عبد التواب و شرف جبا الله السيد (٢٠١٦). مستحدثات الادارة الرياضية : ادارة الوقت، الجودة للوجستيات، دسوق: دار العلم

والايمان للنشر والتوزيع، ص ٨.



العملية اما بعد توجيه المدربين بضرورة تحديد الشرح والتوضيح في وقته المحدد واستغلال فترات الراحة البيئية بين التكرارات وبين المجاميع لعمليات الشرح والتوضيح والتغذية الراجعة، ادى ذلك الى تقليل مدة الضياع الى حدود ٦ دقيقة فقط، واثبتت البحوث والمصادر 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 ٩ دقائق و ١٣ دقيقة و ١٢ دقيقة على التوالي، بما مجموعه ٣٤ دقيقة كانت تذهب دون الافادة منها، اما في الاختبار البعدي فقد انخفض الى اقل ما يمكن فقد سجلت هذه المتغيرات ما مجموعه ٥ دقائق فقط، ويؤكد هنا عبد المجيد ان "الناس من اكبر اسباب ضياع الوقت فالكثير منهم يتصل بك ويضيع وقتك غير مبال باهمية العمل الذي تقوم به ولا توقيت المكالمات وبسبب الاحراج ستجد نفسك قد استهلكت وقتنا اكثر مما تضن في هذه المكالمات" () ، 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" ()

ومن جانب اخر فقد اظهرت النتائج بان المشاكل بين اللاعبين وبين المدربين لها اثارها السلبية في ايقاف التدريبات وفي تسلسل سير التدريب بشكل سلس اذ تشير النتائج الى ان الهدر بالوقت من جراء المشاكل كان بمعدل ٣٥ دقيقة ثم انخفض الى حدود وصلت الى العدم تقريبا، وهنا نؤكد على ان مدونة قواعد السلوك التي اعدتها وفرضها الباحثان اثرت ايجابيا في تقليل المشاكل شيئا فشيئا وادى الى السيطرة على بعض السلوك الخاطى وبالتالي الى اختفائها تماما تقريبا، اذ ان واحدة من اساليب إدارة التدريب الرياضي هو "عملية التخطيط والتنظيم والسيطرة على الوقت لتجنب هدره او اضاعته" ()

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" () كما "ان اهمية إدارة الوقت تتضح من خلال الاداء السليم والفعال للموارد والكوادر البشرية بحيث تعطي ارتقايا للعمل والعاملين اضافة الى الاشباع والفاعلية وصولا الى أعلى الانجازات" ()

من ناحية اخرى فان بعض المتغيرات الاخرى كانقطاع التيار الكهربائي والذي كان سببا في هدر الكثير من الوقت بحدود ١٩ 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 ٤ دقائق كمعدل اسبوعي، وبذلك تم المحافظة على استمرارية التدريب وتطبيق المنهج وفق المخطط، وهناك متغيرات اخرى كشراب الماء وتبليغ التعليمات واجراءات الحضور والغياب ومحاسبة اللاعبين

() AIBA (٢٠١١) . Coaches Commission **Coaches Manual** ,part 1 ,International Boxing Association, 2011.

() مروان عبد المجيد ابراهيم (٢٠٠٢)، ادارة البطولات والمنافسات الرياضية، عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ص ٢١٤.

() باسم الحميري (٢٠١٠). مهارات ادارية ، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع، ص ١٦٤.

() شوقي عبد الله (٢٠٠٦). إدارة الوقت، عمان: دار اسامة للنشر ص ١٥.

() Therese Hoff Macan ()Time-Management Training: Effects on Time Behaviors, Attitudes, and Job Performance,The Journal of Psychology,Volume 130, 1996 - Issue 3

() محسن احمد الخضيرى (٢٠٠٠). الإدارة الثقافية للوقت ، القاهرة: اثيرك للنشر والتوزيع، ص ٢٣.



بسبب الحضور والغياب والتأخير والتي تؤكد النتائج على ان هناك هدر بالوقت بمعدل ٢٦ دقيقة اسبوعيا في الاختبار القبلي، ثم انخفض في الاختبار البعدي الى حدود ٦ دقائق فقط. وبالنسبة لتأخير بدء الوحدة التدريبية والذي اشارت نتائج الاختبار القبلي الى حدود ١٣ دقيقة اسبوعيا، ثم انعدم نهائيا بعد اجراءات الباحثان 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 البانديج (رباط اليد) قبل بدء الوحدات التدريبية وجعل القفاز مهيبا على جوانب الحلبة لضمان عدم ضياع الوقت، كما ان حث المساعدين على معاونة اللاعبين في لبس القفازات كان له الاثر البالغ في تقليل هدر الوقت، لذلك فقد انخفض الوقت المهدور في هذه الاجراءات من ما مجموعه ٢٧ دقيقة اسبوعيا الى حدود ٤ دقائق فقط.

وبهذه النتائج فقط حقق الباحثان اهداف البحث واثبتت النتائج صحة الفرضية، وهنا يؤكد الباحثان 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" (١) 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" (٢).

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

من خلال نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها فقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:

- الوقت من اثنى الموارد وان استثماره في الشكل الامثل له مردود ايجابي في التطور والتقدم.
- المناهج المكتوبة مهمة جدا ولكن الاله منها هو التطبيق الفعلي في ارض الواقع.
- ضعف الوعي باهمية الوقت لدى بعض المدربين والإداريين يسبب بالهدر غير المسؤول بالوقت على حساب الوحدات التدريبية.
- بعض انواع السلوك غير المسؤول احيانا وغير المقصود احيانا اخرى يؤدي الى هدر الكثير من الوقت.
- ٥-٢ التوصيات
- الافادة من اجراءات البحث ونتائجه في اجراء بحوث في تأثير استثمار الوقت في مكونات حمل التدريب الرياضي واثاره الفسيولوجية.
- تثقيف المدربين والمساعدين والإداريين باتجاه اهمية الوقت وتقليل الهدر فيه واستثماره بالشكل الامثل.
- التاكيد على المدربين في اعتماد التوقيتات المثبتة في المنهاج التدريبي على مستوى الثانية لان اي اطالة او تقصير في وقت التدريب ربما ينقل تأثيره من نظام الطاقة المستهدف الى نظام طاقة اخرى غير مطلوب في هذا التمرين او ذلك.
- اعتماد الاجراءات التي اتبعها الباحثان في تقليل هدر الوقت والانتقال الى الاستثمار الامثل له والتثقيف بهذا الاتجاه.

(١) جوان فاضل مهدي (٢٠١٧). إدارة الوقت وضغوط العمل والعلاقة والتأثير، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، المجلد ٢٤،

العدد الثاني، ص ٧.

(٢) رجي مصطفى (٢٠٠٥). إدارة الوقت النظرية والتطبيق، عمان: دار جرير للنشر والتوزيع، ص ٢٨.



- اعتماد مدونه السلوك المعدة من الباحثان كخارطة طريق لتعيين المدربين للعمل مع المنتخبات الوطنية.

ملحق (١)

استبانة

يروم الباحثان اجراء بحثهما الموسوم (دراسة مقارنة في إدارة الوقت لدى لاعبي المنتخب الوطني) ولانكم من ذوي الخبرة الدراية في هذا المجال نرجو تحديد قبول المجالات الاتية وتفصيلها، مع اضافة او تعديل ما ترونه مناسباً.

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

اسم الخبير:

الدرجة العلمية:

المقترحات والاضافات:

مكان العمل:

1995 م

1416 هـ

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

ملحق (٢)

مدونة السلوك في الاتحاد العراقي للملاكمة

يطلب الاتحاد العراقي للملاكمة بموجب هذه الوثيقة موافقتك على "مدونة السلوك" والتي يجب ان تتبع طوال فترة كونك تعمل كلاعب او مدرب وخلال التدريبات او خلال كل المنافسات.
الهيئة:

المدونة (١) لن اكون تحت تاثير الكحول خلال تدريبات المنتخب ومن ضمنها الاجتماعات او اللقاءات او خلال تواجدي في المقر الرسمي او الفندق.

المدونة (٢) كوني مدرباً للمنتخب الوطني العراقي لن اقوم بالتدخين داخل القاعة او خارجها، وكوني لاعبا في المنتخب الوطني لن اقوم بالتدخين بتاتا.



المدونة (٣) لن اتصرف باي تصرف يسيء الى سمعة الملاكمة او الى سمعة الاتحاد العراقي للملاكمة .
النزاهة:

المدونة (٤) لن اتعاون او اتواطئ مع اي طرف لخرق اي قاعدة من قواعد السلوك او قواعد السلوك العامة.

المدونة (٥) كوني مدربا فان علاقتي باللاعب سوف لن تؤثر على تصرفي تجاه استغلال منصبي لتحقيق فائدة لذلك اللاعب.

المدونة (٦) كوني مدربا او لاعبا فاني سوف اعمل على الدوام بان اتصرف بطريقة احترافية اخلاقية مع وضع اعتبار عال للاتحاد العراقي للملاكمة.

المدونة (٧) 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 (٨) انقبل فقط الهدايا التذكارية الرسمية المقدمة من الاتحاد العراقي للملاكمة كجائزة على مشاركي ونتيجتي في البطولة او التي تعد دليلا على الاحترام او التقدير لمساهماتي.

السرية

المدونة (٩) 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 (١٠) يجب ان اتعامل مع المعلومات التي اتلقاها من الاتحاد العراقي للملاكمة او التعليم الذي اتلقاه في الحلقات والمتعلقة بي كمدرّب او لاعب، بسرية ولن اكشف جدول النزالات الى العامة.

المسؤولية

المدونة (١١) سوف اكون حاضرا 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 (١٢) كمدرّب سوف اقوم بتنفيذ كافة المهام التي يوكلها الي 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 اتعاسر او اتهاون او اتمارض في تنفيذ كافة ما يطلبه مني المدرّبين.
- 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 (١٤) لن احمل او استعمل اي اجهزة اتصال الكترونية داخل قاعة التدريب.

المدونة (١٥) استمراري بالمحافظة على حالة بدنية جيدة، والمحافظة على النظافة الشخصية والمظهر المهني عند اداء مهامي كلاعب او مدرّب.

المدونة (١٦) لن انتقد او اوضح او اشرح القرارات الصادرة من الاتحاد العراقي للملاكمة حتى لو طلب مني ذلك.

المدونة (١٧) يجب احترام القواعد الفنية وقواعد المنافسات الخاصة بالاتحاد الدولي للملاكمة (AIBA)



انا اقبل بان اي انتهاك للبنود اعلاه سوف ترسل الى اللجنة التأديبية في الاتحاد العراقي وربما يؤدي الى اجراء تحقيق، وتوقيع عقوبات ضدي.

ملحق (٣)
موافقة الاتحاد

بسم الله الرحمن الرحيم

Iraqi National Olympic Committee
IRAQI BOXING FEDERATION

اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية
الاتحاد العراقي للملاكمة

العدد: ١١٦
التاريخ: ٢٠١٩/١١/٥

No.:
Date:

الى / الباحثان
أ.م.د عبد الجليل جبار ناصر
م.د.محمد قصي محمد
م الاجراءات بحثية

تحية طيبة...
حصلت موافقة الاتحاد العراقي للملاكمة على الاجراءات الادارية والفنية المطلوبة لتنفيذ البحث الخاص بتدريبات المنتخب الوطني بالملاكمة للفئات العمرية، على ان تسلم نسخة من نتائج البحث النهائية الى الاتحاد للاستفادة منها في تطوير تدريبات المنتخب الوطنية العراقية للملاكمة.

مع التقدير...

علي عبد الزهرة جواد
امين سكر الاتحاد

الاتحاد العراقي الوطني للملاكمة
IRAQI BOXING FEDERATION

ص ب ٤٤١ - بغداد - العراق - 07707134622 - 07808315888 - mobile: P.o. Box 441 - Baghdad - Iraq
البريد الالكتروني: E-mail:iraqiboxing@yahoo.com

المصادر العربية والاجنبية

١. اوما سيكاران . ترجمة: اسماعيل علي بسيني (٢٠٠٩). طرق البحث في الادارة، الرياض: دار المريخ للنشر.
٢. باسم الحميري (٢٠١٠). مهارات ادارية، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
٣. بشير العلق (٢٠٠٩). اساسيات ادارة الوقت، عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
٤. جمال محمد علي (٢٠٠٩) الحديث في الادارة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، ص ٧٠.
٥. جوان فاضل مهدي (٢٠١٧). ادارة الوقت وضغوط العمل العلاقة والتاثير، مجلة العلوم الانسانية، كلية التربية للعلوم الانسانية، المجلد ٢٤، العدد الثاني.
٦. رحى مصطفى (٢٠٠٥). ادارة الوقت النظرية والتطبيق، عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.
٧. شوقي عبد الله (٢٠٠٦). ادارة الوقت، عمان: دار اسامة للنشر.
٨. عبد الجليل جبار واتسام يعرب (٢٠١٨)، قواعد الملاكمة بغداد: دار اراء للطباعة والنشر.



٩. عبد الله البوصي (٢٠٠٤)، ادارة الوقت الرياض: دار طيبة للنشر والتوزيع.
١٠. عصام احمد حلمي ابو جميل (٢٠١٥). التدريب في الانشطة الرياضية، القاهرة : مركز الكتاب الحديث.
١١. كمال الدين عبد الرحمن درويش ومحمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) الجودة والعمولة في ادارة اعمال الرياضة باستخدام اساليب ادارية مستحدثة، القاهرة: دار الفكر العربي.
١٢. محسن احمد الحضيبي (٢٠٠٠). الإدارة الثقافية للوقت ، القاهرة: اتيراك للنشر والتوزيع.
١٣. محمد بدر عبد التواب و شرف جبا الله السيد(٢٠١٦). مستحدثات الادارة الرياضية : ادارة الوقت ،الجودة اللوجستيات، دسوق: دار العلم والايمان للنشر والتوزيع .
١٤. مروان عبد المجيد ابراهيم (٢٠٠٢)، ادارة البطولات والمنافسات الرياضية، عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
١٥. AIBA (2011) . Coaches Commission Coaches Manual ,part 1 ,International Boxing Association, 2011.
١٦. Therese Hoff Macan ()Time-Management Training: Effects on Time Behaviors, Attitudes, and Job Performance,The Journal of Psychology,Volume 130, 1996 - Issue3

١٩٩٥ م

١٤١٦ هـ

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