



مهارات ادارة الوقت وعلاقتها بأداء مهارتي الخداع البسيط والتصويب من القفز عاليا بكرة اليد للطلاب

Time management skills and their relationship to the performance of simple deception and high jump shooting skills in handball for students

1- م.د نباأ علي سامي – جامعة الكوفة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr. Nabaa Ali Sami

nabaaa.hussain@uokufa.edu.iq

2- م.م علي احمد محمد صالح – جامعة الكوفة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

M.M. Ali Ahmed Mohammed Saleh

alialesawea@gmail.com

3- طيبة نجاح محمد - جامعة الكوفة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Taiba Najah Muhammad

tebanajah9090@gmail.com

تاريخ النشر: 2025/12/19

تاريخ القبول: 2025/08/12

تاريخ الاستلام: 2025/07/02

الملخص :

إن فهم الطالب لإدارة الوقت بشكل كبير يساهم في تحسين أداء المهارات ، لذا اختار الباحثين أن يخوضوا غمار معرفة مدى تأثير متغير مفهوم ادارة الوقت وعلاقتها بأداء مهارتي الخداع البسيط والتصويب من القفز عاليا بكرة اليد للطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة واهم الاهداف التعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة لذا استخدم الباحثين المنهج الوصفي وبأسلوب المسحي (العلاقات الارتباطية) لملاءمته طبيعة الدراسة تكونت عينة الدراسة من جزئين الجزء الأول تمثل عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) طالب والتجربة الرئيسية (30) طالب وبواقع (15) طالب من كل شعبة ويصبح مجموع العينة الكلي (50) طالب وكانت اهم الاستنتاجات مهارات إدارة الوقت للطلبة من أهم المتغيرات التي يجب الاعتماد عليها في اتقان تعلم وأداء المهارات ، وذلك للوقوف في نقطة شروع واحدة للبدء في عملية التعليم من قبل المدرس واهم التوصيات يجب تحسين مستويات إدارة الوقت للطلاب لما لها من أثر على أداء المهارات الحركية وتحقيق الانجاز .

الكلمات الدالة : مهارات ادارة الوقت , الخداع البسيط , التصويب من القفز عاليا , كرة اليد .



Abstract:

The student's understanding of time management greatly contributes to improving the performance of skills, so the researchers chose to delve into knowing the extent of the impact of the variable of the concept of time management and its relationship to the performance of the skills of simple deception and shooting from high jumping in handball for students in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Kufa. The most important objectives are to identify the relationship between the study variables. Therefore, the researchers used the descriptive approach and the survey method (correlational relationships) to suit the nature of the study. The study sample consisted of two parts. The first part represents the exploratory experiment sample, which numbered (20) students, and the main experiment (30) students, with (15) students from each section, so the total sample becomes (50) students. The most important conclusions were that the students' time management skills are among the most important variables that must be relied upon in mastering the learning and performance of skills, in order to stand at a single starting point to begin the educational process by the teacher. The most important recommendations are to improve the levels of time management for students because of their impact on the performance of motor skills and achievement.

Keywords: Time management skills, simple deception, high jump shooting, handball.

1. مقدمة:

1-1 مقدمة الدراسة وأهميتها:

تُشير الدراسات والبحوث العلمية إلى ترابط ملحوظ بين عديد العلوم التربوية والتطبيقية في مجال التربية البدنية ، كون البناء الكامل للفرد الرياضي بحاجة إلى الكثير من العلوم وكيفية ربطها مع بعضها البعض بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف ، وعلى هذا الأساس نجد ان للبناء الجسمي وخاصة النمط الجسمي تأثيرا على ظهور لياقة الفرد البدنية او المهارية او النفسية التي تمثل عدداً من محددات الانجاز الرياضي المتمثل بالتحصيل العملي والتي تؤثر بدورها على المستوى العام ، ومن جهة اخرى نجد ان الطالب مهما امتلك من قدرات بدنية ومهارية وجسمية وخطية لا يمكن ان يترجمها بما يوازيها من تحصيل او اداء مالم يمتلك حالة نفسية جيدة تمثل ردود الافعال في المواقف السلوكية والتي تخضع لمعطيات شخصية الفرد ، وهذه الشخصية بسماتها عبارة عن بناء يأتي من خلال مفاهيم عديدة يبرز من بينها(مفهوم ادارة الوقت)الذي اولى المختصون اهتماما متزايدا به ،ويعد مفهوم ادارة الوقت من المفاهيم المتكاملة الشاملة لأي زمان أو مكان وأي إنسان ذلك لان مفهوم ادارة الوقت يشمل ادارة الوقت الخاص أضافه إلى ادارة

الوقت العمل إدارة الوقت هي " مجموعة من الإجراءات المستخدمة في تخطيط وتنظيم وضبط عملية استثمار وقت الدوام الرسمي لقيام الموظف بواجباته " (جبر, 2015,50) .

إن العصر الذي نعيشه هو عصر السرعة وعصر الأعمال ومن هنا يجب على الفرد الاستثمار الأمثل للوقت ما يعود له بالفائدة وتحقيق النجاح والتفوق في الحياة ومن جهة أخرى فإن إدارة الفرد للوقت في غاية الأهمية في جميع المؤسسات ومنها الرياضية ذلك لأنها تهتم بشريحة مهمة ألا وهي شريحة الشباب وفي مختلف المجالات الرياضية والاجتماعية والعلمية .

وتتضمن إدارة الوقت القدرة على التحكم والسيطرة على وقت المتاح للفرد وذلك لكون إدارة الوقت أصبحت من الاعتبارات التي تحدد نجاح العمل الإداري وفعالية الموظفين والمدراء كل منهم يحاول استثمار الوقت المتاح للاستثمار الأمثل بترتيب المهام حسب أولوياتها والاستفادة منها بشكل فعال في المستقبل (الشافي, 2002,40) ومن هنا تكمن أهمية الدراسة في معرفة العلاقة بين مهارات ادارة الوقت وأداء مهاتي الخداع البسيط والتصويب من القفز عاليا بكرة اليد للطلاب.

1-2 مشكلة الدراسة:

إن فهم الطالب لإدارة الوقت بشكل كبير يسهم في تحسين أداء المهارات ، لذا اختار الباحثين أن يخوضو غمار معرفة مدى تأثير متغير مفهوم ادارة الوقت وعلاقتها بأداء مهاتي الخداع البسيط والتصويب من القفز عاليا بكرة اليد للطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة.

1-3 اهداف الدراسة :

1. التعرف على مستوى مفهوم ادارة الوقت لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة.
- 2- التعرف على مستوى أداء مهاتي التصويب من القفز عاليا والخداع البسيط لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 3- التعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة .

4-1 فرض الدراسة :

1. يفترض الباحثين أن هنالك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مفهوم ادارة الوقت وأداء مهاتي التصويب من القفز عاليًا والخداع البسيط لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة.

5-1 حدود الدراسة :

الحد البشري :- طلبة المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة . والحد الزمني :- الفترة من 1 / 11 / 2024 لغاية 2 / 3 / 2025 . والحد المكاني : القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة .

2- منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

1-1 منهج الدراسة :

إنَّ المنهج الوصفي كما ذكره (الرفاعي, 2003,123) هو " محاولة الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة قائمة ، للوصول إلى فهم أفضل وأدق أو وضع السياسات والإجراءات المستقبلية الخاصة بها ". لذا استخدم الباحثين المنهج الوصفي وبأسلوب المسحي (العلاقات الارتباطية) لملاءمته طبيعة الدراسة.

2 - 2 مجتمع الدراسة وعينتها :

مجتمع الدراسة تتمثل بطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الكوفة والبالغ عددهم (70) وقد تم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية لتمثل مجتمع الأصل للدراسة حيث تكونت عينة الدراسة من جزئين الجزء الأول تمثل عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) طالب والتجربة الرئيسية (30) طالب وبواقع (15) طالب من كل شعبة ويصبح مجموع العينة الكلي (50) طالب. وبعدها تم تحديد أدوات الدراسة الخاصة في قياس متغيرات الدراسة عن طريق المقابلات الشخصية واستمارة الاستبيان التي أجراها الباحثين والتي طبقها في التجربة الاستطلاعية لبيان صلاحيتها لعينة الدراسة ، ومن ثم أجرت التجربة الرئيسية التي حصل منها

الباحثين على درجات الاستمارة الخاصة بقياس متغيرات موضوعة الدراسة والتي عولجت إحصائيا باستخدام نظام (Excel) ..

1-2-2 تجانس عينة الدراسة:

لأجل التوصل إلى مستوى واحد متساوٍ لعينة الدراسة ولتجنب المؤشرات التي قد تؤثر في نتائج الدراسة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى الطلاب قام الباحثين بإجراء التجانس على عينة دراستهم بأخذ المتغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني) وبعد ذلك استخدمت الوسائل الإحصائية لغرض المعالجات الإحصائية للتحقق في تجانس العينة وذلك عن طريق استخدام قانون معامل الالتواء. إذا كانت القيم محصورة بين $(1 \pm)$ هذا يدل على تجانسها والجدول (1) يوضح ذلك تجانس العينة في المتغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني) والوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لتلك المتغيرات

جدول (1) يبين تجانس العينة في المتغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني) والوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ت	المعالجة الإحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	\pm ع	معامل الالتواء
1	طول الجسم	سم	174,555	174,5	4,566	0,036
2	الكتلة	كغم	72,722	72	4,062	0,533
3	العمر	سنة	22,166	22	0,857	0,581

ولكون نتائج معامل الالتواء جاءت كلها بين $(+ 1)$ فيكون أفراد عينة الدراسة متجانسين بالمتغيرات المذكورة 0

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة:

هي أدوات الباحث التي يستطيع بموجها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث (محجوب , 1993, 179) ، لذلك استعان الباحثين بالوسائل والأدوات والأجهزة الآتية :-

- الاستبيان

تعرف الاستبانة على أنها "مجموعة من الأسئلة المكتوبة , يقوم المُجيب بالإجابة عنها" (سامي , 2023, 64) وقد أستخدم الباحثين :

1. الإستبانة الخاصة بمهارات ادارة الوقت والتي أعدتها نبأ علي سامي والتي اعدت لغرض التعرف على فهم الطالب لادارة الوقت ، وتكونت من 19 مفردة والتي تم توزيعها على عينة الدراسة .

- المصادر العربية والأجنبية.

- شبكة المعلومات الدولية الالكترونية (الانترنت).

- الزيارات الميدانية .

- استمارة جمع البيانات .

- استمارة تفرغ البيانات .

- الحاسبة الالكترونية الشخصية نوع (LAP Top Acer) ..

4-2 اجراءات الدراسة الميدانية:

2 – 4 – 1تحديد الاختبارات ومواصفاتها:

اختبار دقة التصويب من القفز عالياً (الخياط والحيالي , 1997, 508)

الغرض من الاختبار : دقة التصويب من القفز عالياً.

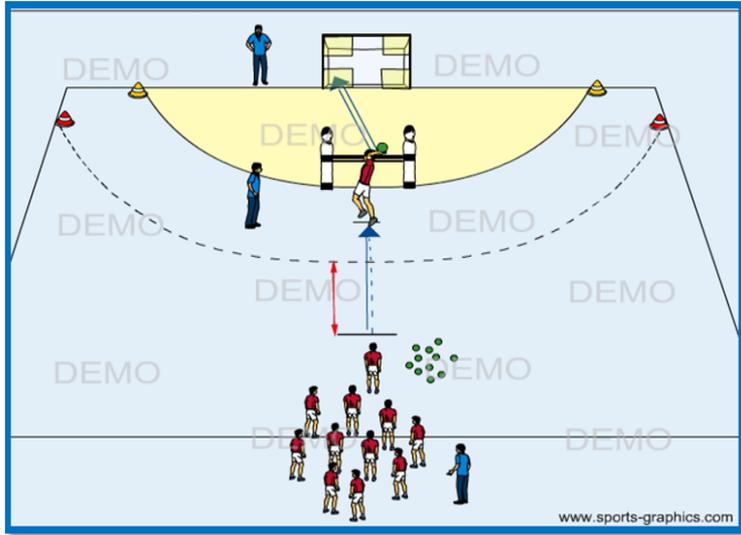
الأدوات: (12) كرة يد، جهاز قفز عالٍ بارتفاع (150سم) وتكون المسافة بين القائمين (2م)، ستارة من القماش أو السلك القوي يغطي المرمى تماماً مع وجود (4) فتحات كل منها (40×40سم) تمثل الزوايا الأربع للمرمى، جهاز القفز يوضع على خط الـ 6 متر وان بداية الحركة على بعد(11) متر من المرمى.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية (تبعاً لليد المصوبة) وأمام قائم جهاز القفز مباشرة ممسكاً بالكرة، يبدأ اللاعب في أخذ من (2-3) خطوات ثم يؤدي التصويب من القفز عالياً إلى المربع (1) ثم إلى (2) ثم إلى (3) ثم إلى (4).

يكرر الأداء (3) مرات أي يصبوب (12) كرة ثلاث منها إلى كل مربع من المربعات الأربعة كما في الشكل (1).

القواعد: عدم أخذ أكثر من ثلاث خطوات.

التسجيل: تحتسب نقطة من دخول الكرة المربع المخصص للتصوية. تحتسب صفراً للتصوية خارج المربع. لا تحتسب نتيجة التصوية التي يتحرك منها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.



الشكل (1) يوضح اداء اختبار التصويب من القفز عاليا

إختبار الخداع البسيط :- (سالم, 2016, 58)

أسم الإختبار : الأداء الفني لمهارة الخداع البسيط .

الهدف من الاختبار : تقويم الأداء الفني للخداع البسيط عن طريق الخبراء .

الأدوات : كاميرا نوع (Sony) ، كرة يد عدد (8) ، مدافع (سلمي) ، ملعب كرة يد قانوني .

مواصفات الاداء :- تحدد المسافة بين المدفع والطالب المختبر بـ (1.50 م) ويقوم الطالب المختبر بعملية الخداع البسيط والمتعارف عليها بأخذ ثلاث خطوات ، الأولى عكس الذراع الراحية والأخرى بإتجاه الذراع الراحية والأخيرة تكملة الأداء الفني ، خلال هذا الأداء يتم تصوير الطالب المختبر ويعرض على ثلاث خبراء ويعطى للمختبر ثلاث محاولات .

التسجيل :- يتم تقويم اداء المختبر في المحاولات الثلاث عن طريق الخبراء ، علماً ان درجة التقويم النهائية تكون من (10 درجات) ، ويكون تقسيم الدرجة كالآتي :

الجزء التحضيري (4 درجات) .

الجزء الرئيس (4 درجات) .

الجزء الختامي (2 درجة) .

علما ان الدرجة الكلية للتقويم هي (10) درجات , ويكون بعدها إختيار أفضل درجة من كل مقوم وذلك من خلال إستخراج الوسط الحسابي للدرجات الثلاثة وكما هو موضح في الشكل (2).



الشكل (2) يوضح اختبار الخداع البسيط

2-5- التجربة الاستطلاعية :-

هي استطلاع الظروف المحيطة في الظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها (الشوك و فتحي , 2007,88). كما تعد تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله خلال الاختبارات لمعالجتها (المندلاوي , 1989,156). لذا قام الباحثين بإجراء تجربتهم الاستطلاعية على عينة من مجتمع الدراسة البالغ عددهم (20) طالباً وبواقع (10) طلاب من شعبة (ب و ج)، وطلب من أفراد العينة أن يدونوا ملاحظاتهم تحريراً على الفقرات التي لا يتم فهمها , وبعد مناقشة الفقرات والتعليمات مع أفراد عينة التجربة الاستطلاعية أتضح أنها مفهومة ولا تحتاج إلى تعديل , وكان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح بين (10-20) دقيقة , وأجريت التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء المصادف (2024/12/4) وكان الهدف من إجراء التجربة الإستطلاعية هو معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثين كذلك التعرف على الوقت المستغرق في ملئ استمارة الاستبانة والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد و أدوات الدراسة التأكد من مدى صلاحية العينة , ومدى إمكانية القيام بالدراسة .

2-6 التجربة الرئيسية:

يهدف الباحثين من إجراء التجربة الرئيسية إلى تطبيق استبانة مهارات إدارة الوقت بصيغته النهائية على عينة الدراسة كذلك إجراء الاختبارات الخاصة بمهارات كرة اليد , وبعد جمع الاستمارات تفرغ البيانات لتخضع للتحليل الإحصائي لمعرفة النتائج التي توصل إليها الباحثين , وقاموا بإجراء تجربتهم الرئيسية في 2024/12/12 المصادف يوم الخميس.

2-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثين لمعالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام برنامج الاكسل.

3 - نتائج الدراسة (عرضها وتفسيرها) :

3-1 من خلال الجدول ادناه نرى قيم معاملات الارتباط البسيط بين متغيرات البحث متحققة ومعنونه لأن مستوى الدلالة المؤشر أسفل كل ارتباط ولجميع المتغيرات كان اقل من مستوى دلالة 0,05 أما علاقة (مفهوم إدارة الوقت) بمهارتي (التصويب من القفز

عالياً) و(الخداع البسيط) فنجدته منطقي هو الآخر لأن مدلولات مهارات إدارة الوقت تتأتى من خلال أداء الطلاب للمهارات المتعلمة سيما (التصويب من القفز عالياً) و(الخداع البسيط) وكلما حققوا انجازاً جيداً في هاتين المهارتين دل ذلك على دافعية عالية مبنية على المعرفة الصحيحة لمهارات إدارة الوقت ضمن دروس كرة اليد: جدول (2) يبين العلاقات الارتباطية بين (مهارات إدارة الوقت) و(التصويب من القفز عالياً) و(الخداع البسيط).

ت	المتغيرات	سَن	ع	ادارة الوقت		قيمة الارتباط	sig	الدلالة
				ع	سَن			
1	التصويب من القفز	3.60	0.63	4.394	35.80	0.87	0.003	معنوي
3	الخداع البسيط	6.90	2.34	4.394	35.80	0.95	0.000	معنوي

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد إن هناك فروقا معنوية بين الطلاب في متغيري (مفهوم إدارة الوقت) و(الخداع البسيط) ويمكن تفسير ذلك فيما يخص (مهارات إدارة الوقت) بأن تدني مستوى مهارات إدارة الوقت عند الطلاب في المرحلة الرابعة ناتج عن تفكير الطلاب بالنتائج الواقعية والعملية لعملهم ودراساتهم في الكلية ويبدأ عندهم قلق المستقبل والخوف من المجهول الذي قد لا يكون بمقدورهم تخطيه بسهولة مما ينعكس على تشكيل هويتهم الشخصية بالشكل الذي يتعد عن المستوى المأمول.

وفيما يخص الفروقات بين الطلاب في متغير(الخداع البسيط) قد يعود إلى حجم التطور الذي وصل له الطلاب في نهاية مراحلهم الدراسية

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

1. مهارات إدارة الوقت للطلبة من أهم المتغيرات التي يجب الاعتماد عليها في اتقان تعلم وأداء المهارات ، وذلك للوقوف في نقطة شروع واحدة للبدء في عملية التعليم من قبل المدرس .
2. يكون إدارة الوقت أساس الفهم الحقيقي لمعرفة الطالب لقدراته الجسدية ، فلا يمكن أداء مهارة معينة فوق مستوى الطالب دون معرفة الوقت المناسب .
3. للمهارات الأساسية بكرة اليد طابع خاص تحتاج إلى إدراك كبير من الطالب لقدراته للإنجاز قبل الشروع في تعلم أي مهارة جديدة ومركبة .

4-2 التوصيات :

1. يجب أن يفهم الطالب مهارات إدارة الوقت كي تؤهله لكيفية أداء المهارات الرياضية حسب امكاناته .
2. يجب تحسين مستويات إدارة الوقت للطلاب لما لها من أثر على أداء المهارات الحركية وتحقيق الانجاز .
3. يدعو الباحثين الى إجراء بحوث مشابهة للمقارنة بين المراحل الثلاثة في متغيرات الدراسة.

المصادر والمراجع:

- 1- سليم سالم(2016) : أثر استراتيجية التلمذة المعرفية في التحصيل المعرفي وتعلم مهارتي الخداع والتصويب من السقوط بكرة اليد للطلبات ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . .
- 2- احمد حسين الرفاعي (2003):مناهج البحث العلمي : تطبيقات إدارية و اقتصادية ، عمان ، دار وائل،
- 3-ضياء الخياط ونوفل الحيايالي(1997): كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر.
- 4-قاسم حسن المندلأوي(1989):الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، دار الكتب والنشر ، الموصل.
- 5-محمد الشافي(2002) : إدارة الوقت : ط1 , مركز الحرية للبحوث والنشر , القاهرة .

6-نبأ علي سامي (2023): الصحة النفسية بدلالة اليقظة الاستراتيجية وإدارة الوقت لدى مدربي اندية الدرجة الممتازة والأولى بكرة اليد. أطروحة دكتوراه، جامعة الكوفة.
7- وجيه محجوب(1993): طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة، بغداد .

ملحق رقم (1)

يوضح استمارة الاستبيان التي عرضت على الخبراء لغرض معرفة مدى صلاحية المقاييس لإجراء البحث

جامعة الكوفة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/استبيان

عزيزي المستجيبالمحترم

تحية طيبة...

يروم الباحثين إجراء بحثهم الموسوم (مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بأداء مهارتي الخداع البسيط والتصويب من القفز عاليا بكرة اليد للطلاب) لذا نضع بين يديك مجموعة من الفقرات نحاول من خلالها معرفة مفهومك لمهارات ادارة الوقت ، نرجو قراءة الفقرات بصورة دقيقة والإجابة عنها بصورة موضوعية ، ولا تترك أية فقرة دون إجابة ، وان الإجابات ستحظى بسرية وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط فلا داعي لذكر الاسم :-

..مع فائق الشكر والتقدير..

الباحثين

استمارة مقياس مهارات إدارة الوقت

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	أنظم الوقت خلال الخطط اليومية.					
2	أحدد فترة زمنية لتحقيق الأهداف.					
3	أأخذ القرارات بناء على جمع معلومات كافية، وفق زمن محدد.					
4	أتابع تنفيذ القرارات في الوقت المحدد.					
5	أقول بإنجاز المهام المناط بها في الوقت المحدد.					
6	أخصص معظم وقتي في تلبية طلبات اساتذتي .					
7	أنابع نشاطات الطلبة وفق جدول زمني.					
8	أستخدم التقنيات الحديثة لإختصار الوقت في جمع المعلومات.					
9	يخصص التدريسين وقتاً لمتابعة دوام الطلاب يومياً.					
10	يحرص التدريسين على وضع					

					معايير أداء محدد لمستوى الأداء المرغوب بداية كل فصل.
					11 انظم جزء من وقتي لحل المشاكل المختلفة .
					12 يحرص عميد الكلية على توجيه المدرسين في الكلية لتحقيق الأهداف في أقل وقت ممكن.
					13 يضع عميد الكلية برنامج أنشطة مشتركة بين الكلية ومؤسسات المجتمع المحلي وفق جدول زمني.
					14 يحفز عميد الكلية المدرسين للقيام بمهامهم ضمن خطة زمنية معينة.
					15 أخصص جزءاً من وقتي لتبادل الأفكار التربوية والعلمية مع زملائي الطلبة .
					16 أخصص جزءاً من وقتي لتناول الاكل والمشروبات.
					17 أخصص وقتاً للزيارات الغير محددة.
					18 أخصص وقتاً للراحة من ضغط العمل.
					19 أطلع على كل ما هو جديد من دوريات ومجلات لها علاقة بالعملية العلمية والتدريسية.

الملحق رقم (2)

يوضح الأسماء والألقاب العلمية والاختصاص فضلاً عن أماكن عمل الأساتذة والخبراء الذين تم عرض استمارة الاستبيان عليهم لغرض استخراج المعاملات العلمية.

ت	الأسماء	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	نزار حسين جعفر	أ.د.	علم النفس الرياضي / كرة يد	كلية التربية للبنات / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	فاضل كردي شلاكة	أ.د.	علم النفس الرياضي / كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
3	حسن هادي صالح	أ.د.	علم النفس الرياضي / كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
4	خالد شاكر حسين	أ.د.	تعلم حركي / كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
5	محسن محمد حسن	أ.م.د.	علم النفس الرياضي / كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة