

مراحل خمس مقترحة لتخطيط الجوانب التدريبية بكرة القدم

أ.م.د. ضياء ناجي عبود

2015م

1436 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

تخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم له الاثر الفاعل في تحقيق الانجازات وتعتمد أغلب الدول المتطورة على التخطيط اعتمادا كلياً ومشكلة البحث تتركز في إهمال ابتكار الطرق السهلة والبسيطة لتخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم من خلال أغلب الدورات التدريبية المقامة في العراق مما دفع الباحث الى وضع مراحل خمس مقترحة تساعد المدربين في عملية تخطيط الجوانب التدريبية بكرة القدم. أذ تم شرح هذه المراحل على عينة من المدربين المشاركين بالدورة التدريبية الآسيوية (B) ومن ثم وزعت عليهم استمارات الاستبيان لبيان رأيهم بالمرحلة المقترحة ومدى تعلمهم لها وبعد اسبوع تم سحب استمارات الاستبيان بعد ملئها من قبل عينة البحث وهدف البحث هو وضع مراحل لتخطيط تدريب الجوانب التدريبية بكرة القدم وفرض البحث تركز على ان المراحل الخمس المقترحة تساعد المدربين في تخطيط مناهجهم التدريبية بكرة القدم وخرج البحث باستنتاجات من ضمنها ان المراحل الخمس المقترحة قد افادت شريحة المدربين في تخطيط الجوانب التدريبية بكرة القدم الذين كانوا ضمن عينة البحث

Abstract.

Sports training planning football his impact actor in the achievement relies most advanced countries depending planning altogether and research problem is concentrated in the neglect of creating an easy and simple way to plan sports training football through the most established training courses in Iraq, prompting the researcher to put five proposed help stages trainers in the training aspects Pkrhkaddm planning process. It was explained these stages on a sample of the instructors participating training course Asian (B) and then distributed them to show how the proposed stages and the extent of their learning her questionnaires and a week later was withdrawn questionnaires after filling by the sample and the objective of this research is to develop phases of planning training training aspects football and the imposition of the proposed research focuses on five stages help coaches in planning training curricula football and Ba Find out conclusions, including that the proposed five stages have reported slice coaches in planning training aspects of football who were part of the research sample

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 المقدمة واهمية البحث:

لغرض أنجاح عملية أعداد اللاعبين فإنه لا يكفي وجود بيانات علمية ومتناسقة ومتوازنة فيما بينها حول تركيب وقواعد أعداد هؤلاء اللاعبين وطرق تصنيفهم ومواصفاتهم المختلفة التي تحدد نتائجهم واسلوب تنمية هذه المواصفات ولكن من الضروري أيضا أعداد موضوعي لتخطيط العملية التدريبية "اذ يأخذ التخطيط لأعداد اللاعبين وللاستعداد للبطولات الجانب الأهم عند تلك الدول المتقدمة في اللعبة. أذ ان تحقيق الفائدة القصوى في العمل التدريبي يعتمد أساسا على عملية التخطيط وبالشكل الذي يضمن الاستفادة من كل ما توفره عناصر التخطيط والتحليل في بناء اللاعبين بناء جيد ولكي نضمن هذا النجاح لابد من أتباع بعض الاسس المهمة في عملية الاعداد. (4:45)، ويعرف التخطيط بالجانب الرياضي بأنه "هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل او الاستعداد لهذا المستقبل" (5:222).

فالتخطيط يقوم على اساس تقديرات وافتراضات يتوقع تحقيقها مستقبلا خلال فترة زمنية محددة ويجب ان تبنى هذه التقديرات وتلك الافتراضات على اساس علمي لا على اساس التخمين والاجتهاد الشخصي. ومن ثم ينبغي الاعتماد على المعلومات الصحيحة والاحصاءات الدقيقة عند القيام بعمليات تخطيطية في أي نادي او منتخب والتخطيط قد يكون على مستوى الهيئة ككل وقد يكون على مستوى نشاط واحد من أنشطة هذه الهيئة. لغرض تحقيق الاهداف المرسومة.

واشارة الى ما تم ذكره فإن اهمية البحث تكمن في المراحل الخمس المقترحة لتخطيط الجوانب التدريبية بكرة القدم.

1-2 مشكلة البحث:

ان برمجة العمل والمناهج التدريبية تساعد على تحقيق الانجاز والاختصار بالوقت والجهد وبالتالي يمكن الحصول على ضمانات لتحقيق الاهداف التي يسعى اليها التخطيط العلمي السليم وتتجلى مشكلة البحث ان اغلب المدربين يتلهفون الى الاساليب التي تبسط وتسهل العملية التخطيطية في كرة القدم سواء كان عن طريق الدورات التدريبية ام المحاضرات النوعية او المصادر العلمية خصوصا ان التخطيط مادة علمية تحتاج الى وسائل ومفردات مبسطة ومفهومة عليه وضع الباحث هذه المراحل المقترحة الخمس بأسلوب مبتكر وبسيط لتسهيل العملية التخطيطية للمناهج التدريبية ولتحقيق افضل النتائج للفرق العراقية .

1-3 أهداف البحث:

- وضع مراحل خمس مقترحة لتخطيط تدريب الجوانب التدريبية بكرة القدم. البدني - المهاري - الخططي.

1-4 فرض البحث

- المراحل الخمس المقترحة تعزز خبرات المدربين في تخطيط مناهجهم التدريبية بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من مدربي كرة القدم المشاركين بالدورة التدريبية الاسيوية (B).
1-5-2 المجال الزمني: لفترة من 5/10 ولغاية 2012/5/20.
1-5-3 المجال المكاني: كلية التربية الرياضية.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 التخطيط في التدريب الرياضي

من اجل تحقيق الاهداف المرسومة لعملية التدريب، يجب على المدربين القيام بتنظيم وتخطيط متطلبات ومفردات التدريب بصورة دقيقة جدا لذلك فإن عملية تخطيط التدريب تمثل الاجراءات العلمية، والمنهجية المنظمة تنظيماً دقيقاً والتي تساعد الرياضيين من تحقيق مؤشرات عالية في التدريب وتحقيق الفوز في المباريات واستناداً الى ما تم ذكره انفاً فإن التخطيط هو الاداة المهمة جدا المستخدمة من قبل المدربين في مساعدهم لإدارة المناهج التدريبية المنظمة جدا فالمدربين الكفؤين هم فقط المنظمين تنظيماً جيداً.

يعتبر التخطيط واحد من الاجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة مع الأخذ بنظر الاعتبار الخبرة وما هو متوفر من امكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين الا وهو اعداد الرياضيين للوصول بهم الى اعلى المستويات في الأداء والانجاز فهذه كل مدرب من استخدام التخطيط في التدريب هو تحسين مستوى عمل اجهزة الرياضي الوظيفية والبدنية - البدنية - النفسية والخطوية والوصول بهم الى اعلى درجات التطور عند الرياضيين الذين يقوم بتدريبهم فالتخطيط هو (تنبؤ + خطة) (9:276).

2-2 التخطيط = تنبؤ + خطة (5:222)

ان التخطيط هو في الحقيقة عملية اسمل واعم من مفهوم الخطة عن التخطيط بأنه عملية لوضع خطة. اذن فالخطة هي ناتج مهم لعملية التخطيط وان التخطيط هو عملية تنبؤ بالمستقبل والاستعداد له عن طريق وضع خطة ويمكن حصر انواع التخطيط بما يلي: (9:278)

1. التخطيط طويل المدى للتدريب الرياضي.
2. تخطيط التدريب للبطولات الرياضية.
3. تخطيط التدريب السنوي.
4. تخطيط التدريب السنوي.
5. تخطيط التدريب المرحلي.
6. تخطيط جرعة التدريب (وحدة التدريب).

3-2 مجالات التخطيط (9: 10)

يمكن انجاز أهم الجوانب والنواحي الاساسية لغرض تطوير حركة الرياضيين والفعاليات الرياضية المختلفة

بما يأتي:

1. مجال رياضة الانجازات العالية.
2. مجال رياضة المستويات العالية.
3. مجال الرياضة المدرسية.
4. مجال الرياضة العلاجية.
5. مجال رياضة الترويح.
6. مجال رياضة المعاقين.

4-2 الجوانب التدريبية لكرة القدم:

يمكن حصر الجوانب التدريبية لكرة القدم بما يلي:

1. الجانب المهاري: (كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين / اللاعبين اسس تعلم المهارات الحركية)
2. الجانب البدني: (احداث تغيرات فسيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الاداء الفني)
3. الجانب الخططي: (تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة)
4. الجانب النفسي: (تلك العمليات التي من شأنها اظهار سلوك يعضد إيجابياً كلاً من الاداء البدني والمهاري والخططي للاعب والفريق والوصول به الى قمة المستويات)

5-2 المراحل المبتكرة للباحث لتخطيط التدريب الرياضي:

يقدم الباحث نموذج لتخطيط تدريب الجوانب التدريبية لكرة القدم وهو مراحل مبسطة ومفهومة لتسهيل عملية برمجة وتخطيط التدريب ويود الباحث ان يشير الى ان المراحل المقترحة تختلف ع فكرة الاستاذ العالم (مفتي حماد ابراهيم) (9-301) كونها متكونة من خمس مراحل فقط اما المراحل التي اقترحها الاستاذ مفتي هي اربعة عشر مرحلة كذلك الاختلاف بالمفردات وهي مبسطة وسهلة ويمكن استخدامها من قبل اغلب المدربين بصورة وهو يتألف من مراحل ولمختلف الفئات العمرية اذ تقسم المراحل كما يلي:

اولاً: المرحلة الاولى: (مرحلة اختيار الاهداف وتحديد الدائرة التدريبية)

• الاهداف (التهيئة البدنية والمهارة والخطوية والتهيئة النفسية)

• الدائرة التدريبية (دائرة متكونة من اسبوع واحد فقط)

ثانياً: المرحلة الثانية (تحديد الجوانب التدريبية ومفردات الجوانب التدريبية) وكما يلي:

- الجانب البدني.
- الجانب المهاري.
- الجانب الخططي.
- الجانب النفسي.
- الجانب المعرفي.
- تحديد مفردات الجوانب التدريبية وكما في الجدول رقم (1) وكما يلي

ثالثاً: المرحلة الثالثة (تحديد الجوانب التدريبية)

1. تحديد جوانب التدريب (البدني - المهاري - الخططي - المعرفي - النفسي)
2. تحديد مفردات الجوانب التدريبية خلال الايام والاسبوع وكما موضح في الجدول رقم (1)

الجدول رقم (1)

الايام	البدني	المهاري	الخططي	النفسي	المعرفي	المباريات التجريبية	المباريات الرسمية
السبت	مطاوله أوكسجينية	المربعات	الموازنة بالدفاع	المثابرة	طريقة اللعب	---	اخطاء خططية
الاحد	سرعة حركية	تمارين مركبة على المرمى	دفاع لاعبي الوسط	الهادفية	قانون	---	---
الاثنين	قوة سريعة	مهاري رباعي	تغير اتجاه اللعب	التصميم	عرض مباريات	---	بطيء الاداء
الثلاثاء	مطاوله قوة	مثلثات وربط بالتهديف	خلق فرغات	توجيه وارشاد	شرح خطط الدفاع الفردي	---	---
الاربعاء	مطاوله سرعة	مهاري طولي	تبادل مراكز	الهادفية	واجبات اللاعبين	---	---
الخميس	---	---	---	---	---	مباراة	ضعف التمرکز
الجمعة	راحة						

ثالثاً: المرحلة الثالثة: (تثبيت زمن الوحدات التدريبية والزمن العام وتسكين زمن المباراة والراحة والجانب النفسي والمعرفي

كما موضح بالجدول رقم (2)

جدول رقم (2)

يبين تثبيت الازمان وتسكين زمن المباراة والراحة والجانب النفسي والمعرفي

الايام	الزمن	الزمن الكلي
السبت	90 دقيقة	
الاحد	105 دقيقة	
الاثنين	85 دقيقة	
الثلاثاء	90 دقيقة	
الاربعاء	80 دقيقة	
الخميس	مباراة تجريبية	تسكين الزمن
الجمعة	راحة	

رابعاً: المرحلة الرابعة: (تثبيت جوانب التدريب والنسب المئوية، المقترحة من قبل الباحث وتوزيعها على الدائرة الاسبوعية وتحويلها الى زمن) كما موضح بالجدول رقم (3)

جدول رقم (3)

الجوانب	النسبة المئوية
البدني	45%
المهاري	20%
الخططي	35%
المجموع	100%

وفقا للجدول السابقة يتم تحويل النسب المئوية الى زمن من خلال المعادلة الاتية: (8-278)

$$\text{زمن محتوى الاعداد} = \text{النسب المئوية للاعداد الكلي} \times \text{زمن الاعداد} / 100$$

من خلال المعادلة السابقة يتم تحديد الزمن الكلي للجوانب (البدنية - المهارية - الخططية) لأسبوع كامل

• زمن الاعداد البدني = $45\% \times 100 / 450 = 202.5$ دقيقة (زمن الاعداد البدني)

• زمن الاعداد المهاري = $20\% \times 100 / 450 = 90$ دقيقة (زمن الاعداد المهاري)

• زمن الاعداد الخططي = $35\% \times 100 / 450 = 157.5$ دقيقة (زمن الاعداد الخططي)

• الزمن الكلي للأسبوع = $100\% \times 100 / 450 = 450$ دقيقة.

وعلى ضوء المعادلة السابقة توزع ازمنا الجوانب التدريبية خلال الاسبوع وكما موضح بالجدول رقم (4).

جدول رقم (4)

الجوانب	الاسبوع
البدني	202.5 دقيقة
المهاري	90 دقيقة
الخططي	175.5 دقيقة
المجموع	450 دقيقة

خامساً: المرحلة الخامسة: توزيع المفردات وتحديد نسبها المئوية لأربع اسابيع ومن ثم تحويل النسب المئوية الى زمن كما موضح بالجدول رقم (5)

جدول رقم (5)

الجوانب	نسب المفردات	المجموع
البدني	<ul style="list-style-type: none"> • مطاولة اوكسجينية 30% • سرعة حركية 15% • قوة سريعة 20% • مطاولة قوة 15% • مطاولة سرعة 20% 	% 100
المهاري	<ul style="list-style-type: none"> • مربعات 20% • مركب على المرمى 15% • مهاري رباعي 15% • مثلثات وربط بالتهديف 20% • مهاري طولي 30% 	% 100
الخططي	<ul style="list-style-type: none"> • موازنة بالدفاع 30% • دفاع لاعبي الوسط 20% • تغيير اتجاه اللعب 20% • خلق 30% 	% 100

ملاحظة: الجانب النفسي والجانب المعرفي لا يأخذان نسب مئوية.

على ضوء الجدول الانف الذكر تحول النسب المئوية الى زمن من خلال المعادلة الاتية:

- زمن المطاولة الاوكسجينية = $205.5 \times 30\% / 100 = 60.65$ دقيقة
- زمن السرعة الحركية = $202.5 \times 15\% / 100 = 30.825$ دقيقة
- زمن القوة السريعة = $205.5 \times 20\% / 100 = 41.1$ دقيقة
- زمن مطاولة القوة = $205.5 \times 15\% / 100 = 30.825$ دقيقة
- زمن مطاولة السرعة = $205.5 \times 20\% / 100 = 41.1$ دقيقة

زمن الجانب المهاري

- زمن المربعات = $90 \times 20\% / 100 = 18$ دقيقة
- زمن تمرينات مركبة على المرمى = $90 \times 15\% / 100 = 13.5$ دقيقة
- زمن المهاري الرباعي = $90 \times 15\% / 100 = 13.5$ دقيقة
- زمن المتلثات ولربط على المرمى = $90 \times 20\% / 100 = 18$ دقيقة
- زمن المهاري الطولي = $90 \times 30\% / 100 = 27$ دقيقة

زمن الجانب الخططي

- زمن الموازنة بالدفاع = $157.5 \times 30\% / 100 = 47.25$ دقيقة
- زمن دفاع لاعبي الوسط = $157.5 \times 20\% / 100 = 31.5$ دقيقة
- زمن تغيير اتجاه اللعب = $157.5 \times 20\% / 100 = 31.5$ دقيقة
- زمن خلق الفراغات = $157.5 \times 15\% / 100 = 23.62$ دقيقة
- زمن تبادل المراكز = $157.5 \times 15\% / 100 = 23.62$ دقيقة

ومن خلال الجدول رقم (6) توزع الازمنة على المفردات البدنية والمهارية والخططية وتقرن مع الجدول رقم

(4) للتأكد من صحة البيانات.

جدول رقم (6)

يبين توزيع الازمنة على المفردات البدنية والمهارية والخططية

المجموع بالدقيقة	الازمنة بالدقيقة	الجانب
205.5	<ul style="list-style-type: none"> • مطاولة اوكسجينية 61.65 • سرعة حركية 30.825 • قوة سريعة 41.1 • مطاولة قوة 30.835 • مطاولة سرعة 41.1 	البدني
90	<ul style="list-style-type: none"> • مربعات 18 مركب على الهدف 13.5 • مهاري رباعي 13.5 • متلثات وربط الى المرمى 18 • مهاري طولي 27 	المهاري
162.89	<ul style="list-style-type: none"> • موازنة بالدفاع 47.25 • دفاع لاعب الوسط 31.5 • تغيير اتجاه اللعب 31.5 • خلق الفراغات 26.32 • تبادل المراكز 26.32 	الخططي

3- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 المنهج المستخدم:

هناك العديد من المناهج التي تستخدم في البحث العلمي، ويتوقف اختيار أي منها على طبيعة الدراسة المستخدمة. لذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث. (96:6) ويشير (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب 1999) الى أن الاسلوب المسحي يسعى الى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو لمتغيرات معينة (140:7)

2-3 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (26) مدرباً بكرة القدم المشاركين بالدورة التدريبية الاسبوعية (B) بكرة القدم. ويشكلون نسبة مئوية مقدارها (100%) من المجموع الكلي في الدورة التي يبلغ عددهم (26) مدرباً.

3-3 ادوات البحث:

ويقصد بأدوات البحث "وسائل أساسية لا بد لأي باحث ان يعتمد عليها للتوصل الى النتائج المطلوبة تحقيقاً لهدف أو اهداف البحث" (75:8). لكي يتمكن الباحث من أنجاز بحثه لا بد من الاستعانة بالأدوات والوسائل.

- التجربة الاستطلاعية.
- استمارة الاستبيان.
- المعالجات الاحصائية.

4-3 استمارة الاستبيان:

لما كان موضوع بحثنا هو معرفة مدى افادة المدربين بكرة القدم للمراحل المقترحة وامكانية استخدامهم لها لذا وجب علينا وضع استبيان يتناول هذه الجوانب العلمية. (ملحق رقم 1) إذ تم توزيع استمارة الاستبيان وشرح المراحل المقترحة على المدربين ثم بعد اسبوع تم سحب استمارات الاستبيان بعد ملئها للتأكد من استخدامها نظرياً خلال عملية تخطيط مناهجهم التدريبية.

5-3 الوسائل الاحصائية:

- النسب المئوية.
- معامل ارتباط بيرسون.

4- المبحث الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1-4 عرض النتائج:

بعد تحليل النتائج توصل الباحث الى النتائج الآتية:

جدول رقم (7)

يبين النسب المئوية لكل سؤال من اسئلة الاستبيان الخاصة بالمدرين

ت	الاسئلة	نعم		كلا		احياناً	
		العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين	العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين	العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين
1	هل تعتقد ان المراحل المقترحة جديدة بعلم التخطيط	15	%57.69	5	%19.23	6	%23.07
2	هل تستخدمها لاحقا بتخطيط مناهجك التدريبية	22	%84.61	2	%7.69	2	%7.69
3	هل المراحل قريبة من ثقافتك التدريبية	20	%76.92	1	%3.84	5	%19.23
4	هل يمكنك شرحها لزملائك المدرين	18	69.23	2	%7.69	6	%23.07
5	هل تعتقد ان المراحل المقترحة هي بمستواك العلمي	20	%76.92	2	%7.69	4	%23.075
6	هل تعتقد ان تعلم المراحل عزز من خبرتك بتخطيط المناهج التدريبية	22	%84.61	3	11.53	1	%3.84
7	هل تعتقد انها اختصرت من جهدك ووقتك بالتخطيط	20	%76.92	4	%23.07	2	%7.67
8	هل تعتقد انها سهلة الاستخدام	15	%57.69	5	%19.23	6	%11.53
9	هل تعتقد انها تناسب افكارك التدريبية	15	%57.69	6	%23.07	5	%19.23
10	هل المراحل المقترحة بمستوى طموحك في تخطيط مناهجك التدريبية	15	%57.69	4	%15.38	7	%26.92

2-4 تحليل النتائج ومناقشتها:

بعد ايجاد النسبة المئوية لكل سؤال من اسئلة الاستبيان الخاصة بالمدرسين تم التوصل الى النتائج وتحليلها

وكما يلي:

1. ان النسبة المئوية لإجابات المدرسين حول السؤال الاول (هل تعتقد ان المراحل المقترحة جديدة بعلم التدريب)؟

- للإجابة بنعم كان عدد الموافقين (15) من اصل (26) وبنسبة مئوية (57.69%).
- وللإجابة بكلا كان عدد الموافقين (5) من اصل (26) وبنسبة مئوية (19.23%).
- أما احياناً فكان عدد الموافقين (6) من اصل (26) وبنسبة مئوية (23.07%)، وعلى ضوء ما تم ذكره من نسب مئوية للإجابات نرى اغلب المدرسين في كرة القدم المشاركين في الدورة التدريبية (ب) يتفهمون المراحل التخطيطية بسلاسة وسهولة وبدون تعقيد. وهي نسبة جيدة وتعد ناجحة ايجابية في عملية التخطيط.

2. وحول السؤال الثاني (هل تستخدمها لاحقاً بتخطيط مناهجك التدريبية)؟

- للإجابة بنعم كان عدد الموافقين (22) من اصل (26) وبنسبة مئوية (84.61%).
 - وللإجابة بكلا كان عدد الموافقين (2) من اصل (26) وبنسبة مئوية (7.69%).
 - اما احياناً كان عدد الموافقين (2) من اصل (26) وبنسبة مئوية (7.69%).
- وهي نسبة. على ضوء الاحصائيات في السؤال الثاني أن أغلب المدرسين لا يجدون هناك صعوبة في تنفيذ المراحل المقترحة خلال عملية تخطيط مناهجهم التدريبية.

3. وحول السؤال الثالث (هل تعتقد انه قريبة من ثقافتك التدريبية)؟

- للإجابة بنعم كان عدد الموافقين (20) من اصل (26) وبنسبة مئوية (76.92%).
- وللإجابة بكلا كان عدد الموافقين (1) من اصل (26) وبنسبة مئوية (3.84%).
- اما احياناً كان عدد الموافقين (5) من اصل (26) وبنسبة مئوية (19.23%) من خلال ملاحظة السؤال الثالث نلاحظ أن فقرات المراحل المقترحة قد وضعت بشكل علمي مفهوم وسهل الاستخدام من قبل أغلب المدرسين في كرة القدم

4. وحول السؤال الرابع (هل تعتقد يمكنك شرحها لزملائك المدرسين)؟

- للإجابة بنعم كان عدد الموافقين (18) من اصل (26) وبنسبة مئوية (69.23%).
- وللإجابة بكلا كان عدد الموافقين (2) من اصل (26) وبنسبة مئوية (7.69%).
- اما احياناً كان عدد الموافقين (6) من اصل (26) وبنسبة مئوية (23.07%) من خلال النسب المذكورة انفاً نلاحظ امكانية استخدام المراحل المقترحة في عملية تخطيط المناهج التدريبية من قبل اغلب المدرسين المشتركين في الدورة التدريبية الاسيوية (ب).

5. وحول السؤال الخامس (هل تعتقد ان المراحل المقترحة هي بمستواك العلمي)؟

- للإجابة بنعم كان عدد الموافقين (20) من اصل (26) وبنسبة مئوية (76.92%).

- وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (2) من اصل (26) وبنسبة مئوية (7.69%)
 - اما احياناً كان عدد الموافقون (4) من اصل (26) وبنسبة مئوية (23.075%) أمكانية استخدام المراحل المقترحة وتعليمها واضحة من خلال إجابات المدربين.
6. وحول السؤال السادس (هل ان خبرتك بتخطيط المناهج التدريبية اصبحت افضل بعد تعلم المراحل المقترحة)؟
- للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (22) من اصل (26) وبنسبة مئوية (84.61%)
 - وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (3) من اصل (26) وبنسبة مئوية (11.53%)
 - اما احياناً كان عدد الموافقون (1) من اصل (26) وبنسبة مئوية (3.84%)
7. وحول السؤال السابع (هل تعتقد انها اختصرت جهدك ووقتك)؟
- للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (20) من اصل (26) وبنسبة مئوية (76.92%)
 - وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (5) من اصل (26) وبنسبة مئوية (19.23%)
 - اما احياناً كان عدد الموافقون (6) من اصل (26) وبنسبة مئوية (11.53%) على ضوء ما ذكر انفاً فهي تناسب مختلف الامكانيات العلمية للمدربين.
8. وحول السؤال الثامن (هل تعتقد انها سهلة الاستخدام)؟
- للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (15) من اصل (26) وبنسبة مئوية (57.69%)
 - وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (5) من اصل (26) وبنسبة مئوية (15.38%)
 - اما احياناً كان عدد الموافقون (6) من اصل (26) وبنسبة مئوية (23.07%). سهولة استخدام المراحل المقترحة يساعد على الاقتصاد بالوقت الجهد.
9. وحول السؤال التاسع (هل انها تناسب افكارك التدريبية)؟
- للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (16) من اصل (26) وبنسبة مئوية (84.61%)
 - وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (6) من اصل (26) وبنسبة مئوية (23.07%)
 - اما احياناً كان عدد الموافقون (4) من اصل (26) وبنسبة مئوية (15.38%) لهذا على المدربين تفهم ان هناك اهداف يومية واسبوعية وظهرية وسنوية وطويلة الامد وهناك ارتباط بين كل هذه الاهداف التدريبية.
10. وحول السؤال العاشر (هل المراحل المقترحة بمستوى طموحك في تخطيط مناهجك التدريبية)؟
- للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (15) من اصل (26) وبنسبة مئوية (57.69%)
 - وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (4) من اصل (26) وبنسبة مئوية (15.38%)
 - اما احياناً كان عدد الموافقون (7) من اصل (26) وبنسبة مئوية (26.92%) يتبين من خلال اجابات المدربين ان اغلبهم يمتلكون خلفيات ثقافية رياضية بسبب انهم كانوا لاعبين سابقين كذلك من ضمنهم طلاب سابقين في كلية التربية الرياضية.

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

1. ان المدربين المشاركين بالدورة التدريبية يسعون الى تطوير أفكارهم العلمية بتخطيط المناهج التدريبية بكرة القدم.
2. ان الدورات التدريبية المحلية والاسيوية تهمل الجوانب التخطيطية بكرة القدم.
3. ان غينة البحث(المدربين المشاركين) ومن خلال اجاباتهم قد حرصوا على تعلم المراحل المقترحة.

2-5 التوصيات:

1. التأكيد على تعلم المراحل المقترحة عند تخطيط المناهج التدريبية بكرة القدم.
2. نشر ثقافة التخطيط بين مدربي كرة القدم بالعراق.
3. مواكبة التطور العلمي في لعبة كرة القدم من قبل المدربين بكرة القدم.

المصادر.

1. صالح راضي أميش؛ أثر التنفيذ السريع لبعض التمارين الخططية على تطور مستوى بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد العشرون، العدد الاول، 2008، (المكتبة الافتراضية العلمية العراقية).
2. ضياء ناجي عبود؛ تخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم، بغداد، مطبعة تبارك، 2011.
3. قاسم لزام جبر؛ جدولة التدريب الرياضي بكرة القدم، بغداد، مطبعة الجادرية، 2010.
4. كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم، جامعة بغداد، بيت الحكمة، 1988.
5. محمد رضا أسماعيل المدامعة. التطبيق الميداني وطرائق التدريب الرياضي. بغداد، مكتب الفضلي، 2008.
6. محمد زياد حمدان؛ البحث العلمي كنظام، عمان، دار التربية الحديثة، 1989.
7. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي 1999.
8. محمد عبد الحسن. علم التدريب. كلية التربية الرياضية - بغداد. 2010.
9. مفتي أبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
10. نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد، الدار الجامعية. 2004.

(ملحق رقم 1)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة المراحل الخمس المقترحة لتخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم

الاخ المدرب الفاضل.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

يروم الباحثان اجراء البحث العلمي الموسوم ب:(أستخدام مراحل مقترحة لتخطيط التدريب الرياضي بكرة

القدم).

ولما تتمتعون به من خبرة ودراية ميدانية علمية عالية في تخصصكم، لذلك نرجو منكم الاطلاع على

المراحل المقترحة والتي ستستخدم في تخطيط تدريب كرة القدم الحديثة. راجين تعاونكم في خدمة العملية التدريبية

مع فائق الشكر والتقدير...

التوقيع

الاسم

التاريخ

ت	الاسئلة	نعم		كلا		احياناً	
		نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا
1	هل تعتقد ان المراحل المقترحة جديدة بعلم التخطيط						
2	هل تستخدمها لاحقاً بتخطيط مناهجك التدريبية						
3	هل تعتقد انها قريبة من ثقافتك التدريبية						
4	هل تعتقد انك يمكنك شرحها لزملائك المدربين						
5	هل تعتقد ان المراحل المقترحة بمستواك العلمي						
6	هل خبرتك بتخطيط المناهج التدريبية اصبحت افضل بعد						

ت	الاسئلة	نعم		كلا		احياناً
		العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين	العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين	
	تعلم المراحل المقترحة					
7	هل تعتقد انها اختصرت جهدك ووقتك					
8	هل تعتقد انها سهلة الاستخدام					
9	هل انها تتناسب مع افكارك التدريبية					
10	هل ان المراحل المقترحة بمستوى طموحك في تخطيط مناهجك التدريبية					