

## مراحل مقترحة لتخطيط التدريب الرياضي

### بكرة القدم

أ.م.د. ضياء ناجي عبود م. عماد كاظم خليف

م.م. نزار اشرف

١٤٣٥ هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

لتخطيط التدريب الرياضي دور فاعل في تحقيق الانتجازات والبطولات في كرة القدم وتعتمد أغلب الدول المتطورة على التخطيط اعتمادا كليا ومشكلة البحث تتركز في اهمال الجانب التخطيطي بكرة القدم من خلال أغلب الدورات التدريبية المقامة في العراق مما دفع الباحثون الى وضع مراحل مقترحة تساعد المدربين في عملية تخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم. أذ تم شرح هذه المراحل على عينة من المدربين المشاركين بالدورة التدريبية الاسيوية (B) ومن ثم وزعت عليهم استمارات الاستبيان لبيان رأيهم بالمراحل المقترحة ومدى تعلمهم لها وبعد اسبوع تم سحب استمارات الاستبيان بعد ملئها من قبل عينة البحث وهدف البحث هو وضع مراحل لتخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم وفرض البحث تركز على ان المراحل المقترحة تساعد المدربين في تخطيط مناهجهم التدريبية بكرة القدم وخرج البحث بأستنتاجات من ضمنها ان المراحل المقترحة قد افادت شريحة المدربين الذين كانوا ضمن عينة البحث

### Abstract.

Planning in Soccer – training played very important role in the achievement. the research aim to propose the planning phases of soccer –training. It has been explained these phases on sample from trainers participation in the training course (B) of Asian federation in soccer and then distributed the questionnaire and after that the researchers concluded that the proposed phases helped the trainers in planning their curriculum training in soccer

### ١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث:

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث:

ان التطور السريع في لعبة كرة القدم وما وصلت اليه من مستوى هائل في اسلوب لعبها وطرق تدريبها عند المنتخبات العالمية جاء انسجاماً مع المنهج العلمي والتخطيط السليم الذي اتبعته تلك الدول لجميع مراحل الاعداد ولمختلف الفئات العمرية، (أذ تتطلب الحركات التي يقوم بها اللاعبين في أثناء المباريات الى فهم مشترك فيما بينهم

وقدرة على التوقع لما هو قادم من الاحتمالات أو الافعال التي سيقوم بها الزملاء) إذ يأخذ التخطيط لأعداد اللاعبين وللاستعداد للبطولات الجانب الأهم عند تلك الدول المتقدمة في اللعبة. إذ 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 جيدا ولكي نضمن هذا النجاح لا بد من أتباع بعض الاسس المهمة في عملية الاعداد.(٤٥:٤)، ويعرف التخطيط بالجانب الرياضي بأنه (هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل او الاستعداد لهذا المستقبل) (٥:٢٢٢).

وقد بدأ التوجه حديثاً في العراق للنهوض بواقع اللعبة من خلال التأكيد على اهمية التخطيط سواء كان قصير ام طويل الامد بإقامة الدورات والمحاضرات التدريبية للمدربين العاملين في مجال اللعبة التي تقوم بها الاتحادات المعنية باللعبة كذلك في كليات ومعاهد التربية الرياضية واشارة الى ما تم ذكره فإن اهمية البحث تكمن في التعرف على المراحل المقترحة لتخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم عند المدربين الذين يستخدموها في تخطيط مناهجهم التدريبية.

### ٢-١ مشكلة البحث:

ان الظروف التي مر بها العراق قد حرمت اغلب المدربين العاملين في الأندية والمؤسسات من المعلومات العلمية وبخاصة في ما يتعلق بتخطيط المناهج التدريبية الخاصة بكرة القدم من هنا جاءت مشكلة البحث التي تكمن في ان اغلب الدورات التدريبية التي تقام بالعراق تهمل الجانب التخطيطي بكرة القدم والتركيز أكثر الاحيان على تدريب المهارات او الجوانب الخططية بكرة القدم عليه وضع الباحثون هذه المراحل المقترحة خدمة للعملية التدريبية ولتحقيق افضل النتائج للفرق العراقية .

عليه جاءت هذه الدراسة لمعالجة المشكلة الأنفة الذكر من خلال اقتراح مراحل تخطيطية تساعد المدربين في تخطيط مناهجهم التدريبية بأسلوب مبتكر وسهل وبسيط خدمة للعملية التدريبية ولتخصيص افضل النتائج للفرق العراقية.

### ٣-١ اهداف البحث:

- وضع مراحل مقترحة لتخطيط المناهج التدريبية لمدربي كرة القدم

### ٤-١ فرض البحث:

- المراحل المقترحة تساعد المدربين في تخطيط مناهجهم التدريبية بكرة القدم.

### ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة من مدربي كرة القدم المشاركين بالدورة التدريبية الاسيوية (B)

٢-٥-١ المجال الزماني: لفترة من ١٠/٥ ولغاية ٥/٢٠

٣-٥-١ المجال المكاني: كلية التربية الرياضية

## ٢- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

### ١-٢ التخطيط في التدريب الرياضي

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 فهدف كل مدرب من استخدام التخطيط في التدريب هو تحسين مستوى عمل اجهزة الرياضي الوظيفية والبدنية - البدنية - النفسية والخطية والوصول بهم الى اعلى درجات التطور عند الرياضيين الذين يقوم بتدريبهم فالتخطيط هو (تنبؤ + خطة) (٢٧٦:٨).

### ٢-٢ التخطيط والخطة: (٢٢٢:٥)

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:

١. خطة الدائرة التدريبية اليومية.
٢. خطة الدائرة التدريبية الصغرى.
٣. خطة الدائرة التدريبية المتوسطة.
٤. خطة الدائرة التدريبية السنوية.
٥. خطة الدائرة التدريبية الاولية.
٦. خطة الدائرة التدريبية الطويلة الامد ٨ - ١٦ سنة.

### ٣-٢ المبادئ التي يقوم عليها تصميم المنهاج التدريب: (٣:٣٣)

ان تصميم أي منهاج تدريبي يجب ان يبنى على اسس ومبادئ علمية مثل الفسلجة وعلم النفس وعلم الحركة، وعلم الحركة، والبايوميكانيك، والقياس والاختبار وغيره من العلوم ذات التأثير المباشر وغير المباشر في عملية التدريب والوصول الى الهدف المراد تحقيقه منها.

### ٤-٢ المراحل المبتكرة للباحث لتخطيط التدريب الرياضي:

بكرة القدم ربما يكون المدرب هو المسؤول وحده عن قيادة الفريق وربما يكون مسؤولاً عن اختيار وتدريب اللاعبين وأياً كان موقف المدرب من الحالات السابقة الا انه يجب ان يحدد بوضوح مسؤوليته تجاه نجاح او فشل العملية التدريبية التي تعتمد على التخطيط المسبق ويقدم الباحث نموذج للتخطيط يمكن استخدامه من قبل المدربين بصورة سهلة ومبسطة وهو يتألف من ثلاث مراحل ولمختلف الفئات العمرية اذ تقسم المراحل كما يلي:

أولاً: المرحلة الأولى (تحديد البيانات)

- الفئة
- العمر
- الجنس
- الاهداف
- نوع التخطيط والفترة التدريبية

ثانياً: المرحلة الثانية (تحديد حجم التدريب)

- عدد اسابيع التدريب
- عدد الوحدات التدريبية
- عدد الوحدات التدريبية (صباحاً ومساءً) أن وجدت
- عدد المباريات التجريبية والرسمية وتوقيتاتها
- عدد المحاضرات النفسية والمعرفية صباحاً ومساءً

ثالثاً: المرحلة الثالثة (تحديد الجوانب التدريبية)

١. تحديد جوانب التدريب (البدني - المهاري - الخططي - المعرفي - النفسي)
٢. تحديد مفردات الجوانب التدريبية خلال الايام والاسبوع وكما موضح

بالجدول رقم (١)

الايام	البدني	المهاري	الخططي	النفسي	المعرفي	المباريات التجريبية	المباريات الرسمية
السبت							
الاحد							
الاثنين							
الثلاثاء							
الاربعاء							
الخميس							
الجمعة							

ص: صباحاً م: مساءً

### ٣- المبحث الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

#### ١-٣ 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. (٩٦:٦) ويشير (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ١٩٩٩) الى أن الاسلوب المسحي يسعى الى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو لمتغيرات معينة (١٤٠:٧)

#### ٢-٣ عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٢٦) مدرباً بكرة القدم المشاركين. B الاسيوية بكرة القدم. في اتمامه على اكمل وجه، ويقصد بأدوات البحث (وسائل أساسية لأبد لأي باحث ان يعتمد عليها للتوصل الى النتائج المطلوبة تحقيقاً لهدف أو اهداف البحث). (٧٥:٨)، ويشكلون نسبة مئوية مقدارها (١٠٠%) من المجموع الكلي في الدورة التي يبلغ عددهم (٢٦) مدرباً.

#### ٣-٣ ادوات البحث:

لكي يتمكن الباحث من أنجاز بحثه لا بد من الاستعانة بالأدوات والوسائل:

- التجربة الاستطلاعية
- استمارة الاستبيان
- المعالجات الاحصائية

#### ٤-٣ استمارة الاستبيان:

لما كان موضوع بحثنا هو معرفة مدى استفادة المدربين بكرة القدم للمراحل المقترحة وامكانية استخدامهم لها لذا وجب علينا وضع استبيان يتناول هذه الجوانب العلمية. (ملحق رقم ١) 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.

#### ٥-٣ الوسائل الاحصائية:

- النسب المئوية
- معامل ارتباط بيرسون

٤- المبحث الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

١-٤ عرض النتائج:

بعد تحليل النتائج توصل الباحث الى النتائج الآتية:

جدول رقم (١)

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	
١	هل تعتقد ان المراحل مفهومة وسهولة تعلمها	٢٠	٧٦.٩٢%	٢	٧.٦٩	١٥.٣٨
٢	هل لاقيت صعوبة باستخدامها بعد تعلمها	٢٢	٨٤.٦١	٢	٧.٦٩	٧.٦٩
٣	هل المراحل تتناسب مع مناهجك التدريبي	٢٠	٧٦.٩٢%	١	٣.٨٤	١٩.٢٣
٤	هل سوف تستخدمها باستمرار لتخطيط مناهجك التدريبية	١٨	٦٩.٢٣	٣	١١.٥٣	١٩.٢٣
٥	هل يمكنك تعليمها لزملائك المدرين الاخرين	٢٠	٧٦.٩٢%	٥	١٩.٢٣	٣.٨٤
٦	هل تعتقد انها اضافة لعلم التخطيط	٢٠	٧٦.٩٢	٣	١١.٥٣	١١.٥٣
٧	هل تتناسب مع خبرتك العلمية	٢٢	٨٤.٦١	٢	٧.٦٩	٧.٦٧
٨	هل تعتقد انها اقتصاد بالوقت والجهد	٢٢	٨٤.٦١	١	٣.٨٤	١١.٥٣
٩	هل هي تجمع المفردات التدريبية الموجودة بأفكارك	١٥	٥٧.٦٩	٦	٢٣.٠٧	١٩.٢٣
١٠	هل كنت تعاني من عملية التخطيط قبل تعلمك للمراحل المقترحة	١٥	٥٧.٦٩	٤	١٥.٣٨	٢٦.٩٢

#### ٢-٤ تحليل النتائج ومناقشتها:

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

وكما يلي:

١. ان النسبة المئوية لإجابات المدرين حول السؤال الاول (هل تعتقد ان المراحل مفهومة وسهلة تعلمها) للإجابة بنعم كان:

- عدد الموافقون (٢٠) من اصل (٢٦) ونسبة مئوية (٧٦.٩٣%).
- بكلا كان عدد الموافقون (٢) من اصل (٢٦) ونسبة مئوية (٧.٦٩%).
- أما احياناً فكان عدد الموافقون (٤) من اصل (٢٦) ونسبة مئوية (١٥.٣٨%) وعلى ضوء ما تم ذكره من نسب مئوية للإجابات نرى اغلب المدرين في كرة القدم المشاركين في الدورة التدريبية (ب) يتفهمون المراحل التخطيطية بسلاسة وسهولة وبدون تعقيد. وهي نسبة جيدة وتعد ناجحة ايجابية في عملية التخطيط.

٢. وحول السؤال الثاني (هلا لاقيت صعوبة باستخدامها بعد تعلمها)

- للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (٢٢) من اصل (٢٦) ونسبة مئوية (٨٤.٦١%)
- وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (٢) من اصل (٢٦) ونسبة مئوية (٧.٦٩%)
- اما احياناً كان عدد الموافقون (٢) من اصل (٢٦) ونسبة مئوية (٧.٦٩%)

وهي نسبة. على ضوء الاحصائيات في السؤال الثاني أن أغلب المدرين لا يجدون هناك صعوبة في تنفيذ

المراحل المقترحة خلال عملية تخطيط مناهجهم التدريبية.

٣. وحول السؤال الثالث (هل المراحل تتناسب مع مناهج التدريب)

- للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (٢٠) من اصل (٢٦) ونسبة مئوية (٧٦.٩٢%)
- وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (١) من اصل (٢٦) ونسبة مئوية (٣.٨٤%)
- اما احياناً كان عدد الموافقون (٥) من اصل (٢٦) ونسبة مئوية (١٩.٢٣%) من خلال ملاحظة السؤال الثالث نلاحظ أن فقرات المراحل المقترحة قد وضعت بشكل علمي مفهوم وسهل الاستخدام من قبل أغلب المدرين في كرة القدم

٤. وحول السؤال الرابع (هل سوف تستخدمها باستمرار لتخطيط مناهجك التدريبية)

- للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (١٨) من اصل (٢٦) ونسبة مئوية (١٩.٢٣%)
- وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (٣) من اصل (٢٦) ونسبة مئوية (١١.٥٣%)

- اما احياناً كان عدد الموافقون (٥) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (١٩.٢٣) من خلال النسب المذكورة آنفا نلاحظ امكانية استخدام المراحل المقترحة في عملية تخطيط المناهج التدريبية من قبل اغلب المدربين المشتركين في الدورة التدريبية الاسبوعية (ب).

٥. وحول السؤال الخامس (هل يمكنك تعليمها لزملائك المدربين الآخرين)

- للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (٢٠) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (٧٦.٩٢%)
- وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (٥) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (١٩.٢٣%)
- اما احياناً كان عدد الموافقون (١) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (٣.٢٣%) أمكانية استخدام المراحل المقترحة وتعليمها واضحة من خلال إجابات المدربين

٦. وحول السؤال السادس (هل تعتد انها اضافة لعلم التخطيط)

- للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (٢٠) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (٧٦.٩٢%)
- وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (٣) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (١١.٥٣%)
- اما احياناً كان عدد الموافقون (٣) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (١١.٥٣%)

٧. وحول السؤال السابع (هل تتناسب مع خبرتك العلمية)

- للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (٢٢) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (٨٤.٦١%)
- وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (٢) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (٧.٦٩%) اما احياناً كان عدد الموافقون (٢) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (٧.٦٩%) على ضوء ما ذكر آنفا فهي تناسب مختلف القابليات العلمية للمدربين

٨. وحول السؤال الثامن (هل تعتقد انها اقتصاد بالوقت والجهد)

- للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (٢٢) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (٨٤.٦١%)
- وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (١) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (٣.٨٤%)
- اما احياناً كان عدد الموافقون (٣) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (١١.٥٣%). سهولة استخدام المراحل المقترحة يساعد على الاقتصاد بالوقت الجهد.

٩. وحول السؤال التاسع (هل هلي تجمع المفردات التدريبية الموجودة بأفكارك)

- للإجابة بنعم كان عدد الموافقون (١٥) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (٥٧.٦٩%)
- وللإجابة بكلا كان عدد الموافقون (٦) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (٢٣.٠٧%)
- اما احياناً كان عدد الموافقون (٥) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (١٩.٢٣%) لهذا على المدربين تفهم ان هناك اهداف يومية واسبوعية وظهرية وسنوية وطويلة الامد وهناك ارتباط بين كل هذه الاهداف التدريبية.

١٠. وحول السؤال العاشر (هل كنت تعاني من عملية التخطيط قبل تعلمك للمراحل المقدمة).
- للإجابة بنعم كان عدد الموافقين (١٥) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (٥٧.٦٩%)
  - وللإجابة بكلا كان عدد الموافقين (٤) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (١٥.٣٨%)
  - اما احياناً كان عدد الموافقين (٧) من اصل (٢٦) وبنسبة مئوية (٢٦.٩٢%) 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

## ٥- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

### ١-٥ الاستنتاجات:

١. أن اغلب المدربين يعتمدون على الفطرة في تخطيط مناهجهم التدريبية بكرة القدم
٢. ان أغلب الدورات التدريبية تهمل الجوانب التخطيطية بكرة القدم
٣. أكد أغلب المدربين المشاركين في الدورة التدريبية انهم يرغبون الحصول على المعلومات العلمية الجديدة التي تخص تدريب كرة القدم في العراق.

### ٢-٥ التوصيات:

١. ضرورة وجود مفردات تخص تخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم
٢. الاعتماد على الجوانب العلمية عند تخطيط المناهج التدريبية بكرة القدم في العراق
٣. ضرورة متابعة التطور العلمي في اللعبة من قبل المختصين والخبراء والمدربين في اللعبة

## المصادر.

١. صالح راضي أميش؛ أثر التنفيذ السريع لبعض التمارين الخطئية على تطور مستوى بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد العشرون، العدد الاول، ٢٠٠٨، ص٤٠٨ (المكتبة الافتراضية العلمية العراقية)
٢. ضياء ناجي عبود؛ تخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم، بغداد، مطبعة تبارك، ٢٠١١.
٣. قاسم لزام جبر؛ جدولة التدريب الرياضي بكرة القدم، بغداد، مطبعة الجادرية، ٢٠١٠
٤. كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم، جامعة بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٨.
٥. محمد رضا أسماعيل المدامغة؛ التطبيق الميداني وطرائق التدريب الرياضي، بغداد، مكتب الفضلي، ٢٠٠٨

٦. محمد زياد حمدان ؛ البحث العلمي كنظام، عمان، دار التربية الحديثة، ١٩٨٩
٧. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ن القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٩
٨. مفتي أبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨
٩. نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي ؛ دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد، الدار الجامعية. ٢٠٠٤

الملحق (١)

استمارة المراحل المقترحة لتخطيط التدريب الرياضي بكرة القدم

الاخ المدرب الفاضل.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

يروم الباحثان اجراء البحث العلمي الموسوم (استخدام 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	
		العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين	العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين	العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين
١	هل تعتقد ان المراحل مفهومة وسهولة تعلمها						
٢	هل لاقيت صعوبة باستخدامها بعد تعلمها						
٣	هل المراحل تتناسب مع منهاجك التدريبي						
٤	هل سوف تستخدمها باستمرار لتخطيط منهاجك التدريبية						
٥	هل يمكنك تعليمها لزملائك المدربين الاخرين						

ت	الاسئلة	نعم		كلا		احياناً	
		العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين	العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين	العدد	النسبة المئوية لعدد المقترحين
٦	هل تعتقد انها اضافة لعلم التخطيط						
٧	هل تتناسب مع خبرتك العلمية						
٨	هل تعتقد انها اقتصاد بالوقت والجهد						
٩	هل هي تجمع المفردات التدريبية الموجودة بأفكارك						
١٠	هل كنت تعاني من عملية التخطيط قبل تعلمك للمراحل المقترحة						