



# الإهداء

إلى والدي الكريمين

الذين كان لدعائهما الفضل بعد الله في تمكيني من مواصلة  
الدراسة والبحث العلمي، اطلال الله في عمريهما وامدهما بالصحة  
والعافية.

إلى إخواني وأخواتي الذين شاركوني همومي طوال فترة

الدراسة

إلى نصفي الآخر زوجتي الغالية الصابرة والمتواضعة التي مدت  
لي يد العون والمساعدة وكانت خير معين لي.

أهدي إليهم جميعاً هذا الجهد المتواضع

سائلاً الله العلي القدير أن يجعله لوجهه.

الدراس

## الشكر والعرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وآله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد، الشكر أولاً وأخراً لله عز وجل على ما أتم به من إستكمال هذه الدراسة. والشكر والتقدير لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المتمثلة في كلية الدراسات العليا.

ثم اتقدم بالشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى الدكتور الطيب حاج إبراهيم عبدالله المشرف على الدراسة لما أحاطني به من حسن التوجيه وطيب المعاملة وسعة الصدر وبذل الجهد والوقت، فكان بحق من المشرفين الأخيار حيث أفادني بتوجيهاته السديدة وعلمه الواسع، ولا أملك له إلا الدعاء بأن يوفقه الله لكل خير ويمد في عمره على ما يحب ويرضى- ويجزيه عني- خير- الجزاء.

والشكر والتقدير لمحكمي الاستبانة في الدراسة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة وعمادة التطوير والجودة، بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

الشكر والتقدير للدكتور بدرالدين محمد أحمد عميد كلية الاقتصاد جامعة زالنجي على وقوفه ومساندته خلال فترة الدراسة.

أيضا الشكر أجذله إلى مكتبات (جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
وجامعة زالنجي). أخيراً الشكر لكل من ساهم في هذه الدراسة بالقول أو  
العمل أو الدعاء وأسأل الله أن يكون هذا الجهد خالصاً لوجهه ومتقبلاً عنده.

الد راس

### مستخلص الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف لبعض معايير الجودة الشاملة لتدريب سباق  
100 متر في ألعاب القوى للاعبين ولاية غرب دارفور، إتبعته الدراسة المنهج  
الوصفي المسحي، وتكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين والمدربين  
والإداريين بإتحاد ألعاب القوى بولاية غرب دارفور وتم إختيار عينة الدراسة  
بالطريقة عمدية والبالغ عددهم أربعين فرداً منهم عشرون لاعباً وعشرة مدربين  
وعشرة إداريين، وتكونت الإستبانة من أربعون فقرة موزعة على محاور الدراسة  
الأربعة وهي: التخطيط لأسس التدريب الرياضي، والتركيز على المستفيد،  
وتحسين الجودة بإستمرار، وتوافق القيادة الإدارية الفعالة. وتوصلت الدراسة إلى  
النتائج التالية:

- إدخال واستخدام تكنولوجيا التدريب في سباق 100 متر عدو.
- حصر- الامكانات (البشرية والمادية) وتصنيف اللاعبين وإختيار  
الأمثل والاكفأ.
- الرقي والتطور يحدث نتيجة للإيفاء بتحقيق رغبات وتوقعات  
المستفيدين (لاعب، مدرب، إداري).

وكما أوصت الدراسة:-

- ضرورة الاهتمام بالبيئة المحيطة باللاعب.
- ضرورة تكاتف كل وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية لمد اللاعب بالمعلومات التي يحتاجها.
- وضع برامج تنفيذية وزمنية لتحقيق أهداف تدريب سباق 100 متر عدو.

## **Abstract**

This study aimed to explain some total quality standards of the training of the race of 100 meters of athletics in West Darfur state. The study followed the descriptive surveying methodology, and the sample of the study consisted of all players, coaches and administrators of Athletics Federation of West Darfur totaling forty individual, twenty of them are players, ten coaches and ten administrators, and questionnaire formed of forty provisions distributed to the four pivots of the study: planning for the basics of sport training, and focus on the beneficiary, and improve the

quality constantly, and the availability of effective  
.administrative leadership

:The study concludes to the following important results

Introduction and usage of training technology in the 100- -  
.meters race

Check and classify the human and material resources -  
potentialities and classify players, and choose the best and  
.most competent

Further progress and development take place as a result -  
of meeting the desires and expectations of beneficiaries  
..((player, coach, administrator

:The study concluded with the following recommendations

It is important to pay attention to the environment -  
.surrounding the player

The media, radio and television and other kinds of media -  
.have to provide the player with the information he needs

To develop operational and time schedules to achieve the -  
.objectives of the 100-meter race

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والعرفان
د	مستخلص الدراسة
هـ	Abstract
و-ي	قائمة المحتويات-
كـ	قائمة الجداول-
لـ	قائمة الأشكال-
لـ	قائمة الملاحق-

### الفصل الأول: الإطار العام

1	1-1 المقدمة-
2	1-2 مشكلة الدراسة-

3	1-3 أهمية الدراسة
3	1-4 أهداف الدراسة
3	1-5 تساؤلات الدراسة
3	1-6 حدود الدراسة
3	1-7 إجراءات الدراسة
3	1-7-1 منهج الدراسة
3	1-7-2 مجتمع الدراسة
4	1-7-3 عينة الدراسة
4	1-8 المعالجات الإحصائية
4	1-9 مصطلحات الدراسة

## الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

### 2-1 المبحث الأول: ولاية غرب دارفور

7	2-1-1 نبذة تعريفية عن ولاية غرب دارفور
7	2-1-2 النشأة والتأسيس
7	2-1-3 المحليات
7	2-1-4 الإتحادات الرياضية
7	2-1-5 الإتحاد المحلى لألعاب القوى

## 2-2 المبحث الثاني: الجودة الشاملة

- 8 2-2-1 نبذة تاريخية الجودة الشاملة.
- 8 2-2-2 مفهوم إدارة الجودة الشاملة
- 11 2-2-3 معني مصطلح ISO
- 14 2-2-4 أهمية الجودة الشاملة
- 15 2-2-5 أهداف الجودة الشاملة وفوائدها
- 15 2-2-6 فوائد تطبيق الجودة الشاملة
- 16 2-2-7 مبادئ إدارة الجودة
- 17 2-2-8 المبادئ الرئيسية التي تقوم عليها إدارة الجودة الشاملة
- 17 2-2-9 جوهر الجودة الشاملة
- 18 2-2-10 نظام إدارة الجودة العالمي
- 19 2-2-11 الجودة الشاملة في العمل الرياضي
- 23 2-2-12 المبادئ أو العناصر التي مراعاتها عند تطبيق إدارة  
الجودة الشاملة في التربية البدنية والرياضة
- 26 2-2-13 أهداف تطبيق معايير الجودة الشاملة في المؤسسات  
الرياضية
- 27 2-2-14 عقبات تطبيق الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية

## 2-3 المبحث الثالث: التدريب الرياضي

- 28 2-3-1 المدخل في علم التدريب الرياضي
- 29 2-3-2 مفهوم التدريب الرياضي
- 31 2-3-3 أهمية التدريب الرياضي
- 31 2-3-4 أسس وأهداف وواجبات التدريب الرياضي
- 32 2-3-5 الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي
- 35 2-3-6 خصائص التدريب الرياضي
- 39 2-3-7 مبادئ أساسية في التدريب الرياضي

## 2-4 المبحث الرابع: ألعاب القوى

- 45 2-4-1 ألعاب القوى-
- 45 2-4-2 تعريفها ونشأتها
- 46 2-4-3 أنواع ألعاب القوى
- 47 2-4-4 -سباق 100 متر عدو
- 54 2-4-5 المدرب الرياضي
- 55 2-4-6 اللاعب
- 56 2-4-7 الإداري

56	2-4-8 التغذية
57	2-4-9 التغذية المتوازنة
57	2-4-10 أهمية التغذية
58	2-4-11 عناصر الغذاء
60	2-4-12 التربية الغذائية
61	2-4-13 التغذية للرياضيين
61	2-4-14 التغذية المثالية للاعب سباق 100 متر
62	2-4-15 مواصفات الوجبة الغذائية السليمة للاعب 100 متر

## 2-5 المبحث الخامس: الدراسات السابقة

65	أولاً : الدراسات السابقة.
72	ثانياً : التعليق على الدراسات السابقة

## الفصل الثالث: إجراءات الدراسة

73	3-1 مقدمة
73	3-2 منهج الدراسة
73	3-3 مجتمع وعينة الدراسة
76	3-4 أدوات الدراسة
76	3-5 خطوات تنفيذ الدراسة

77

3-6 تقنين الأداة

77

3-7 الأساليب الإحصائية

### الفصل الرابع: عرض ومناقشة تحليل وتفسير النتائج

أولاً: عرض فقرات المحاور

78

4-1 عرض ومناقشة المحور الأول: التخطيط لأسس التدريب

الرياضي

78

4-2 عرض وتحليل نتائج التخطيط لأسس التدريب الرياضي

79

4-3 مواصفات المحور الأول: التخطيط لأسس التدريب الرياضي

80

4-3-1 عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني: التركيز على

المستفيد

82

4-3-2 عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث: تحسين الجودة

بإستمرار

84

4-3-3 عرض ومناقشة نتائج المحور الرابع: توافر القيادة الإدارية

الفعالة

### الفصل الخامس

87

5-1 أسس الإنتاجات

87	5-2 التوصيات
87	5-3 المقترحات
88	5-4 ملخص الدراسة
90	قائمة المراجع
	الملاحق

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
10	إسهامات العلماء في التطور التاريخي لمفهوم الجودة	(1)
18	مقارنة بين طبيعة المواصفة القياسية ISO9001 وبين مبادئ إدارة الجودة الشاملة	(2)
75	عينة الإستمابانات الموزعة	(3)
75	متغير الوظيفة	(4)
75	متغير العمر	(5)
76	متغير المؤهل الأكاديمي	(6)
76	متغير الخبرة	(7)
76	متغير الجنس	(8)
79	المحور الأول: التخطيط لأسس التدريب	(9)
80	المحور الثاني: التركيز على المستفيد	(10)
81	المحور الثالث: تحسين الجودة بإستمرار	(11)
82	المحور الرابع: توافر القيادة الإدارية الفعالة	(12)

## قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
شكل رقم (1)	الأقسام المتخصصة في إدارة الجودة الشاملة في التربية البدنية	21
شكل رقم (2)	أهمية إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية	22
شكل رقم (3)	تحديد معايير الجودة الشاملة في إدارة المؤسسات الرياضية	25

## قائمة الملاحق

رقم الملحق	البيان
ملحق رقم (1)	تحكيم إستبان
ملحق رقم (2)	قائمة بأسماء وعناوين محكمي أداء الدراسة
ملحق رقم (3)	الإستبانة في صورتها الأولية
ملحق رقم (4)	خطاب الإستبانة
ملحق رقم (5)	الإستبانة
ملحق رقم (6)	الإستبانة في صورتها النهائية