



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

**بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضة
(التدريب الرياضي)**

بعنوان:

**متطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة
الشاملة في السودان**

The Requirements for Training Competitions in Throwing in
Athletics According With the Total Quality Standards in Sudan.

إشراف :

الدكتور. الطيب حاج إبراهيم عبدالله

إعداد: الباحث

آدم جدو سام أحمد

2018م - 1440هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الآية

قال تعالى:

{وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَى عَالَمِ الْغَيْبِ
وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ }

صدق الله العظيم

سورة التوبة الآية 105

الإهداء

أهدي هذا البحث إلى مثلي الأعلى أمي الحنون حفظها الله

و اطل الله في عمرها وامدها بالصحة والعافية

إلى روح والدي الفاضل رحمه الله ، وجزاه عنا خير الجزاء

إلى إخواني وأخواتي الذين شاركوني همومي طوال فترة الدراسة

إلي زوجتي الغالية وبناتي

إلي كل من شجعني أهدي إليهم جميعاً هذا الجهد .

الباحث

الشكر والعرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وآله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد، الشكر أولاً وأخيراً لله عز وجل على ما اتم به من استكمال هذه الدراسة. كما اتقدم بالشكر والتقدير للقائمين على جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المتمثلة في كليتي الدراسات العليا والتربية البدنية و الرياضة وفقهم الله وأعانهم على العلم والمعرفة.

والشكر الخالص للدكتور الطيب حاج إبراهيم، المشرف على هذه الدراسة ، على اهتمامه ومتابعته ورعايته وأكمل الاشراف عليه ، جزاه الله خير عني خير الجزاء.

الشكر الجزيل للأخوة الكرام: الاستاذ التجاني شرتاي شريف والاستاذ بكري إبراهيم عبدالمجيد على ما قدموه من عون وتشجيع . والشكر والتقدير لكل أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

أخيراً الشكر لكل من قدم لي النصيح والإرشاد وأسأل الله أن يكون هذا الجهد خالصاً لوجهه ومتقبلاً عنده.

الباحث

المستخلص

هدفت هذه الدراسة التعرف على متطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وتكون مجتمع الدراسة من جميع الاكاديميين المتخصصين والمدربين والإداريين بالسودان و تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة عشوائية والبالغ عددهم ثمانون فرداً منهم خمسة عشرون مدرباً و خمسة وعشرون إدارياً وثلاثون اكاديمياً متخصصاً، وتكونت الاستبانة من أربعة وخمسون فقرة موزعه على محاور الدراسة الستة ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1-إعداد التخطيط لتدريب مسابقات الرمي بما يتماشى مع مستوى اللاعب.

2-تحديد الامكانات البشرية والمادية .

3- اجراء التحاليل والاختبارات لتحديد مستوى وقدرات اللاعبين

4-وجود جداول للبطولات الداخلية والخارجية.

5-اختيار الأغذية الصحية التي تسهم بشكل كبير في رفع مستوى اللاعب.

6-الاهتمام بتكيف اللاعب للمفاهيم العلمية بمهارة تركيز الانتباه

وكما أوصت الدراسة:-

1.ضرورة توافر عوامل الامن والسلامة الخاصة بمسابقات الرمي.

2.على المدرب ان يراعى فترات الراحة بين كل تمرين وآخر .

3.اتباع أساليب التدريب الحديثة لنظام الجودة في مسابقات الرمي..

4. على الإدارة توفير دورات حول مفهوم جودة التدريب في ألعاب القوى وخاصة مسابقات الرمي.

5.اتباع الأسس التغذية السليمة للاعبي مسابقات الرمي.

6.ضرورة العمل على حل المشكلات التي تواجه لاعبين مسابقات الرمي

Abstract

This study aims at identifying The Requirements for Training Competitions in Throwing Athletics in accordance with the Total Quality Standards in Sudan.

The study follows the descriptive surveying approach while the study group consists of academic specialists, coaches and managers in Sudan. The sample of the study was selected in random manner from eighty individuals, , , twenty- five coaches, twenty- five managers and Thirty academic specialists.

The questionnaire consists of fifty-four paragraphs on the six topics of the study.

The findings of the study as following: –

- Prepare Planning for Throwing Trainings that matches the player's grade.
- Specifying the Human and Material Capabilities.
- Conduct tests to identify the grade& Capacity of the players.
- Set time tables for national and international tournaments.
- Choosing of Healthy Foods that contribute significantly in raising the player's capacity.
- Attention to the adaptation of the player to scientific concepts skillfully in focus attention.

The study recommended.

- Availability of safety and security measures related to Throwing Competitions.

- Observation of stoppage time between trainings.
- Conduct modern Training methods in Throwing Competitions Quality.
- Providing of training courses on Quality Concepts in athletics specifically in Throwing Competitions.
- Adherence to the well-nutrition basics for the players.
- Necessity of resolving problems that face the players.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والعرفان
د	المستخلص
هـ - و	Abstract
ز - م	قائمة المحتويات
ل	قائمة الجداول
ن	قائمة الأشكال
ن	قائمة الملاحق
الفصل الأول: الإطار العام	
1	1-1 المقدمة
2	2-1 مشكلة الدراسة
3	3-1 أهمية الدراسة
3	4-1 أهداف الدراسة
4	5-1 تساؤلات الدراسة
4	6-1 حدود الدراسة
4	7-1 إجراءات الدراسة
4	1-7-1 منهج الدراسة
4	2-7-1 مجتمع الدراسة
4	3-7-1 عينة الدراسة
4	8-1 المعالجات الإحصائية
4	9-1 مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	

	1-2 المبحث الأول: الجودة الشاملة
6	1-1-2 نشأة للجودة الشاملة
6	2-1-2 مفهوم الجودة الشاملة في الاسلام
8	3-1-2 مفهوم إدارة الجودة الشاملة
10	4-1-2 رواد الجودة الشاملة
12	5-1-2 تطور مفاهيم الجودة الشاملة
12	6-1-2 معني و مصطلح ISO
15	7-1-2 أهمية إدارة الجودة الشاملة
16	8-1-2 أهداف إدارة الجودة الشاملة وفوائدها
17	9-1-2 فوائد تطبيق برنامج الجودة الشاملة
17	10-1-2 مراحل تطبيق إدارة الجودة الشاملة
18	11-1-2 مبادئ إدارة الجودة الشاملة
20	12-1-2 المبادئ الرئيسية التي تقوم عليها إدارة الجودة الشامل
21	13-1-2 جوهر الجودة الشاملة
22	14-1-2 نظام إدارة الجودة العالمي
24	2-2 المبحث الثاني: الجودة الشاملة في العمل الرياضي
24	1-2-2 مفهوم الجودة الشاملة في العمل الرياضي
24	2-2-2 أهمية تطبيق الجودة الشاملة في العمل الرياضي
29	3-2-2 المبادئ أو العناصر التي يجب مراعاتها عند تطبيق إدارة الجودة الشاملة في التربية البدنية والرياضة
32	4-2-2 اهداف تطبيق معايير الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية
34	5-2-2 عقبات تطبيق الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية
36	3-2 المبحث الثالث: التدريب الرياضي
36	1-3-2 مدخل في العلم التدريب الرياضي
38	2-3-2 مفهوم التدريب الرياضي
41	3-3-2 أهمية التدريب الرياضي
42	4-3-2 أهداف التدريب الرياضي

43	5-3-2 أسس التدريب الرياضي
50	6-3-2 نظريات التدريب الرياضي
53	7-3-2 الواجبات الرئيسية لتدريب الرياضي
55	8-3-2 حمل التدريب الرياضي
55	9-3-2 مفهوم حمل التدريب
56	10-3-2 مكونات حمل التدريب
57	11-3-2 أنواع حمل التدريب
58	12-3-2 درجات حمل التدريب
59	13-3-2 ظاهرة حمل التدريب
61	14-3-2 علاج حمل التدريب
62	15-3-2 الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي
63	4-2 المبحث الرابع: ألعاب القوى
63	1-4-2 ألعاب القوى
63	2-4-2 تعريفها ونشأتها
64	3-4-2 أنواع ألعاب القوى
66	5-2 المبحث الخامس: مسابقات الرمي
66	1-5-2 تعريف مسابقات الرمي
67	2-5-2 مسابقات رمي الرمح
70	3-5-2 دفع الكرة الحديدية (الجلة)
73	4-5-2 قذف القرص
76	5-5-2 أطاحة المطرقة
78	6-5-2 طبيعة طرق التدريب في ألعاب القوى
81	7-5-2 المدرب الرياضي
84	8-5-2 اللاعب
85	9-5-2 الإداري
87	6-2 المبحث السادس: التغذية
87	1-6-2 التغذية

87	2-6-2 التغذية المتوازنة
88	3-6-2 الغذاء والنشاط الرياضي
89	4-6-2 الحصة الغذائية اليومية للرياضيين
89	5-6-2 أهمية التغذية للرياضيين
90	6-6-2 تغذية وجبة رياضية للاعب ألعاب القوى
97	7-6-2 تغذية لاعب مسابقات الرمي أسبوع ما قبل المنافسة
98	8-6-2 تغذية لاعب مسابقات الرمي بعد المنافسة
100	9-6-2 التغذية المثالية للاعب مسابقات الرمي
101	10-6-2 مواصفات الوجبة الغذائية السليمة للاعب مسابقات الرمي
102	7-2 المبحث السابع: نظام إنتاج الطاقة
102	1-7-2 أنظمة إنتاج الطاقة في التدريب الرياضي
103	2-7-2 تعريف الطاقة
107	المبحث الثامن : الدراسات السابقة
107	أولاً : الدراسات السابقة
124	ثانياً : التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثالث: إجراءات الدراسة	
126	1-3 مقدمة
126	2-3 منهج الدراسة
126	3-3 مجتمع وعينة الدراسة
127	4-3 أدوات الدراسة
129	5-3 خطوات تنفيذ الدراسة
130	6-3 تقنين الأداة
130	7-3 الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع: عرض ومناقشة تحليل وتفسير النتائج	
	أولاً: عرض فقرات المحاور
131	1-4 عرض ومناقشة المحاور
132	2-4 عرض وتحليل نتائج

132	3-4 عرض ومناقشة نتائج المحور : الامكانيات
135	1-3-4 عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني: المدرب
137	2-3-4 عرض ومناقشة نتائج المحور الرابع: اساليب التدريب
140	3-3-4 عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث: الادارة
142	عرض ومناقشة نتائج المحور الخامس :التغذية
145	عرض ومناقشة نتائج المحور السادس: الإعداد النفسي
الفصل الخامس	
148	1-5 الاستنتاجات
150	2-5 التوصيات
151	3-5 المقترحات
152	4-5 ملخص الدراسة
154	قائمة المراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
11	إسهامات العلماء في التطور التاريخي لمفهوم الجودة	(1)
23	مقارنة بين طبيعة المواصفة القياسية ISO9001 وبين مبادئ إدارة الجودة الشاملة	(2)
69	ابطال الدورات الاولمبية في رمي الرمح	(3)
70	بطلات الدورات الاولمبية في رمي الرمح	(4)
72	ابطال الدورات الاولمبية في قذف الكرة الحديدية	(5)
73	بطلات الارقام القياسية في قذف الكرة الحديدية	(6)
75	ابطال الدورات الاولمبية في رمي القرص	(7)
76	بطلات الدورات الاولمبية في رمي القرص	(8)
79	ابطال الدورات الاولمبية اطاحة المطرقة	(9)

79	الأرقام القياسية المختارة خلال 1900م-2000م	(10)
80	الأرقام القياسية العربية للرجال في المسابقات المختارة حتي 2010م	(11)
80	الأرقام القياسية الأولمبية حتي 2010م	(12)
80	الأرقام القياسية الأفريقية للرجال في المسابقات المختارة	(13)
80	الأرقام القياسية في الرمي 1990م- 2000م	(14)
81	الأرقام القياسية في الرمي من 2000م - 2010م	(15)
81	الأرقام القياسية العالمية	(16)
105	تتمية نظام انتاج الطاقة	(17)
110	تخصيص نظم انتاج الطاقة والانشطة الرياضية لهذه الانظمة	(18)
127	متغير الوظيفة	(19)
127	متغير العمر	(20)
128	متغير المؤهل الأكاديمي	(21)
128	متغير الخبرة	(22)
129	متغير الجنس	(23)
130	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمعامل الارتباط(الثبات)	24
131	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لتكرارات واجابات العينة عن المحور الامكانيات	(25)
137	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لتكرارات واجابات العينة عن المحور المدرب	(26)
137	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لتكرارات واجابات العينة عن المحور اساليب التدريب	(27)
140	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لتكرارات واجابات العينة عن المحور الإدارة	(28)
143	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لتكرارات واجابات العينة عن المحور التغذية	(29)
145	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لتكرارات واجابات العينة عن المحور الإعداد النفسي	(30)

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
شكل رقم (1)	مراحل تطبيق الجودة الشاملة	18
شكل رقم (2)	الأقسام المتخصصة في إدارة الجودة الشاملة في التربية البدنية	27
شكل رقم (3)	أهمية الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية	28
شكل رقم (4)	مفهوم التدريب الرياضي	40
شكل رقم (5)	مجالات التدريب الرياضي	41
شكل رقم (6)	نظام الحديث لتدريب الرياضي	43
شكل رقم (7)	نظريات التدريب الرياضي	52
شكل رقم (8)	واجبات التدريب الرياضي	55
شكل رقم (9)	أنواع ومكونات حمل التدريب	58
شكل رقم (10)	أساليب الحديثة لتدريب الرياضي	62
شكل رقم (11)	المدرّب الرياضي	83
شكل رقم (12)	نظام ثلاثي فوسفات الاديوسين	103
شكل رقم (12)	نظام انتاج الطاقة	104

قائمة الملاحق

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

الفصل الأول

الاطار العام

1-1 المقدمة:

إن التطور التكنولوجي والعلمي طريق الباحثين إلى تقديم ما هو مفيد للجميع، و يفرض علينا العمل بمنطق الجودة الشاملة، وهو المنطق الذي يجب أن يكون الحاكم لكل عملية إنتاجية سواء مادياً أو معنوياً، ومن لا يحقق هذه الجودة يحكم على نفسه الخروج من السباق مبكراً، ولقد حظيت الجودة بجانب كبير من الاهتمام إلى الحد الذي جعل المفكرين يطلقون على هذا العصر " عصر الجودة" باعتبارها احدي الركائز الأساسية لنموذج الإدارة الجيدة الذي تولد لمسايرة المتغيرات الدولية والمحلية ومحاولة التكيف معها.

تعد الجودة الشاملة محور اهتمام معظم دول العالم باعتبارها ركيزة أساسية لنموذج الإدارة الجديدة التي تتيح لها مواكبة التحديات العالمية من خلال مسايرة التغيرات الدولية والمحلية، فإدارة الجودة الشاملة تعتمد علي تطبيق أساليب مقترحة لإدارة الجودة وتهدف إلي التحسين والتطوير المستمر وتحقيق أعلى المستويات الممكنة في الممارسات والعمليات والنواتج والخدمات (الخولي ص 23، 2005).

أن تطبيق مفهوم إدارة الجودة الشاملة في المنظمات الرياضية لابد من الإدارة العليا فهم حقيقة عناصر هذا المفهوم وقد أصبح المجال الرياضي مختلفاً عما سبق حيث يدار بفكر محترف ولقد اشتمل علي الاحتراف المدربين واللاعبين وكافة عناصر الرياضة، كما دخلت تقنيات جديدة وتكنولوجيا حديثة في مجال التدريب الرياضي والاعتماد على الموارد الذاتية واحترافية العمل في كافة عناصر الرياضة مما يتطلب إعداد قدرات بشرية للتعامل مع هذه المتغيرات بكفاءة عالية، لهذا أصبح التدريب الرياضي في الوقت الحاضر صناعة تقوم علي أسس علمية محددة الأهداف والخطوات وتخضع للتقويم في مختلف مراحلها.

ويعتبر الهدف الاساسي من إدارة الجودة الشاملة في أي مؤسسة رياضية أو نشاط رياضي هو تحسين الأداء والخدمات المقدمة من خلال تحقيق أكبر عائد ممكن باقل تكلفة تطبيقاً لقاعدة العمل الصحيح بدون أخطاء (الشافعي ص 55، 2006). ومايهمنا هنا هو المجال الرياضي الذي ظهر فيه طرائف التدريب ووسائله المستخدمة.

أن التطور العلمي الكبير الذي شهدته مختلف فعاليات ألعاب القوي وخاصة مسابقات الرمي على الصعيد العالمي يعود إلى استفادة العاملين في هذا المجال من اتباع الأسلوب العلمي الصحيح والتدريب الجيد من أجل تحقيق الأهداف المرجوة الوصول إليها، وأن هناك تطور كذلك على تحطيم الأرقام القياسية العالمية، ويرجع الفضل في ذلك إلى جودة المدرب الرياضي الذي يتبع الاساليب التدريبية الحديثة في ألعاب القوي.

أن تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى تخضع للمعايير التدريب الحديث مع التقنيات المتطورة في إعداد اللاعبين من جوانب البدنية والذهنية والاجتماعية والسلوكية.

ويري الباحث أن نظام الجودة في العملية التدريبية سمة من سمات العصر الذي نعيشه وهي تشمل جميع جوانب من: اللاعب والمدرّب و الإمكانيات والإدارة وأساليب التدريب، بهدف تحقيق نقلة نوعية في العملية التدريبية والارتقاء بمستوي اللاعب في جميع الجوانب سواء العقلية أو البدنية أو النفسية أو الصحية أو الاجتماعية.

ويضيف الباحث على ما سبق بأنه من الضروري عند تطبيق الجودة الشاملة في منظومة التدريب الرياضي، وخاصة ألعاب القوى في مسابقات الرمي، لا بد أن يكون مصطلح الجودة الشاملة TQM شائع الاستخدام للتأكيد على معنى الجودة داخل المؤسسة.

وتعتبر الإدارة الكلية تلك العملية التي تشمل كل فرد في المؤسسة يساهم في تحقيق نجاحات مع العميل ويعمل على التحسين المستمر لقيمة المنتج الذي تروجه المؤسسة. (درويش وحسانين ص، 70، 2004). ويري الباحث بأن نظام الجودة الشاملة قادر على تحقيق مستويات أداء أعلى للجودة بمختلف التنظيمات وأن ذلك يتم من خلال ثلاثة مداخل : المدخل الأول هو (تحسين المدخلات) أي "المعلومات والتقنيات" التي تبني عليها مواصفات وشروط ومعايير الجودة، والمدخل الثاني هو (تحسين بنية العمل الداخلية) أي " البرامج التدريبية" التي يستفيد منها اللاعب طوال فترة التدريب ، والمدخل الثالث هو (جودة المخرجات) أي "اللاعب" وهو قدرته على المنافسة في البطولات المحلية والعالمية.

ومن خلال العرض السابق لمفهوم الجودة الشاملة وما تضمنه من خطوات وإجراءات وجد الباحث أنه من الأهمية أن يقوم بإجراء دراسة تهدف إلى التعرف على متطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان.

1-2 مشكلة الدراسة:

الرياضة في السودان تواجه مشكلات كثيرة تعوق لارتفاع بها، وذلك من خلال مجموعة من التحديات التي تعيق التطور في المجال الرياضي عامة وألعاب القوى وعلى وجه الخصوص في مسابقات الرمي. و توصلت إلي أن هناك الكثير من المشكلات والمعوقات والصعوبات التي تمثل عائقاً نحو نموها وتقدمها واستقرارها مما يجعلها غير قادرة علي المواجهة والمنافسة الاقليمية والدولية.

وإدارة الجودة الشاملة هي فلسفة ومجموعة من المبادئ والأساليب والوسائل الفنية والجهود والمهارات المتخصصة التي تؤدي إلى التحسن المستمر للأداء على كافة المستويات باستخدام كافة الموارد المادية

والبشرية المتاحة والالتزام والانضباط والاستمرارية لمواجهة احتياجات وتوقعات المستفيد "العميل" وتحقيق رضائه وسعادته (أحمد الشافعي, ص 57, 2007),

ولكي تستمر المنافسة في مجال الرياضة عامة ومسابقات ألعاب القوى وخاصة في مسابقات الرمي لابد من تطبيق نظام الجودة لتحقيق متطلبات وأهداف المستفيد في المؤسسات الرياضية وهم اللاعب والمدرّب والإدارة لكي نصل إلى درجة التميز والمستوي والانجاز الرياضي بأقل تكلفة مع تحسين الموارد المادية والبشرية لكي يتم تقديم مخرجات ذات كفاءة تتفق مع التقدم المستمر في المستوى الرقمي للاعبين عالمياً , حيث تعتبر الجودة الشاملة هي أداء القيادة الرياضية في تحقيق متطلبات اللاعب والمدرّب والإداري في المؤسسات الرياضية.

ويكاد يتفق كثير من مدربي ألعاب القوى في السودان أن أهم المشكلات التي تواجههم في المقام الاول هو النقص الواضح والكبير في الدورات المتخصصة في الدول المتقدمة في مجال ألعاب القوى ولاسيما الدول الأوروبية أو المغرب العربي لهما باع كبير في مجال ألعاب القوى.

الا ان الملاحظ هو عدم استفادة مؤسساتنا الرياضية في السودان من الخبرات العالمية التي تبنت ادارة الجودة الشاملة في التدريب الرياضي و التي ثبت نجاحها بشكل كبير على تحديد برامجها واهدافها وبنيتها التنظيمية وعملياتها الادارية والفنية والرياضية لاستيعاب اي متغير جديد يؤثر في تطوير واقع الرياضة فيها , مع تحديد مسؤولية إدارة الجودة الشاملة , ونوعية أساليب التدريب المطلوب للفريق والذي يعتمد بشكل رئيسي على الابتكار والتجديد.

ومن خلال عمل الباحث في مجال التربية البدنية والرياضة لاحظ إخفاق لاعبي ألعاب القوى في تحقيق مراكز متقدمة في مسابقات الرمي الذي تشارك فيها السودان .ومن هنا ظهرت لدى الباحث مشكلة الدراسة في كونها محاولة للتعرف على متطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان.

1-3 أهمية البحث:

- 1- قد تسهم البحث في تحديد متطلبات إدارة الجودة الشاملة التي تتناسب مع طبيعة تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى .
- 2- ربما تفيد في تحديد أهم الصعوبات والمشكلات التي تواجه تطبيق معايير الجودة عند مدربي مسابقات الرمي في ألعاب القوى.

1-4 أهداف البحث:

- 1- التعرف على متطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان من خلال الامكانيات.
- 2- التعرف على متطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان من خلال المدرب.
- 3- التعرف على متطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان من خلال الإدارة.
- 4- التعرف على متطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان من خلال اساليب التدريب.
- 5- التعرف على متطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان من خلال التغذية.
- 6- التعرف على متطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان من خلال الإعداد النفسي.

1-5 تساؤلات البحث:

- 1- ما متطلبات الامكانيات لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان؟
- 2- ما متطلبات المدرب لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان؟
- 3- ما متطلبات الإدارة لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان؟
- 4- ما متطلبات الاساليب التدريبية لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان؟
- 5- ما متطلبات التغذية لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان؟
- 6- ما متطلبات الإعداد النفسي لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان؟

1-6 حدود البحث: تتمثل في الآتي:

1-6-1 الحدود المكانية: جمهورية السودان.

1-6-2 الحدود الزمانية 2016-2018م

1-6-3 الحدود البشرية: يشمل المتخصصين والإداريين والمدربين

1-6-4 الحدود الموضوعية: متطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان.

1-7 إجراءات البحث:

1-7-1 منهج الدراسة: يستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة.

1-7-2 مجتمع البحث: (المتخصصين والإداريين والمدربين) في السودان

1-7-3 عينة البحث : متخصصون و مدربون وإداريون ألعاب القوى

1-8 المعالجات الإحصائية:

سوف يستخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة مع الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية
spss

1-9 مصطلحات البحث:

متطلبات: طلب محاولة وجدان الشيء واخذه (لسان العرب).

متطلبات: ما يطلب باعتباره ضرورياً لسد حاجات وتلبية رغبات (معجم عربي عامة)

الجودة Quality: في اللغة العربية من (اجاد - يجيد - إجادة) جيداً أي حسن فهو اجيد وهو جيد وايضاً جودة، أما في اللغة الإنكليزية وهي صفة يمتلكها شيء ما يتفوق، كما أنها تعني درجة الامتياز لنوعية معينة من المنتج. وهي تعني أيضاً: درجة استيفاء المتطلبات التي يتوقعها العميل (المستفيد من الخدمة)، أو تلك المتفق عليها معه.

الجودة الشاملة Total Quality: هي مجموعة المبادئ والسياسات والهياكل المنظمة المتميزة باستخدام كافة الموارد المادية والبشرية المتاحة بغرض تحسين الأداء والخدمات المقدمة وتحقيق أعلى معيار للأداء والتحقق من مدى تطابق الأداء والخدمات المقدمة مع معايير المستهدفة.

إدارة الجودة الشاملة: بأنها مجموعة من المبادئ والأساليب والوسائل الفنية والجهود والمهارات المتخصصة التي تؤدي إلى التحسين المستمر للأداء على كافة مستويات العمليات والوظائف والمخرجات والخدمات والأفراد بالمنظمة وذلك باستخدام كافة الموارد المادية والبشرية المتاحة وهذا يتطلب هيمنة الالتزام والانضباط

واستمرارية الجهود لمواجهة احتياجات وتوقعات المستفيدين من المنظمة الحالية والمستقبلية والعمل على تحقيق رضاهم. (عمر نصرالله قششة ص 12, 2010م)

الجودة الشاملة في التربية البدنية والرياضة:

يعرفها (حسن أحمد الشافعي ص 33, 2006 م) تعني ما هو أفضل بالنسبة للمستفيد اللاعب – الإداري –المدرّب والجمهور الرياضي وهي كالتالي:

الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي أو التدريب – الترويح – التعليم – الإدارة الرياضية.

سعر البيع الخدمة المرتبطة بالأنشطة الرياضية سوء كانت تعليم – إدارة – تدريب – ترويح رياضي.

التدريب: (درب) فلان بالشيء وعليه عوده ومرنه (المعجم الوسيط).

التدريب اصطلاحاً: يعرفه (محمد حسن علاوي ص 57، 1994) بأنه عملية مستمرة محورها الفرد في مجمله تهدف إلى إحداث تغييرات محددة سلوكية وفنية وذهنية لمقابلة الاحتياجات محددة حالياً أو مستقبلياً ويطلبها الفرد والعمل الذي يوديه أو المؤسسات التي يعمل بها في المجتمع بأكمله). لا تخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل يشمل التدريب على الأجهزة والادوات المختلفة ، وقد جاءت هذه الكلمة من اللغة الانجليزية أصلاً TRAINING, وتعني هذه الكلمة التدريب على أداء شيء ما (كمال جميل، ص 9، 2001).

المتخصصين: تعريف إجرائي: الذين لهم معرفة الادكاديمية بالالعب القوي.

التدريب: تعريف إجرائي: هو عملية تعلم تتضمن اكتساب مهارات ومفاهيم وقواعد واتجاهات لزيادة وتحسن أداء الفرد.

التدريب الرياضي: هو عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية (محمد حسن علاوي 1997، ص 49،).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1 المبحث الأول: الجودة الشاملة

2-1-1 نشأة للجودة الشاملة:

تعد الجودة الشاملة من أهم المداخل في التطوير التنظيمي والتي فرضتها طبيعة المتغيرات العالمية الملاحقة على غالبية المؤسسات والشركات في العالم، والناتج عن بروز روح التنافسي الاقتصادي والسياسي والاجتماعي على المستوي المحلي والعالمي، وهذا المدخل بني على فلسفة جديدة للإدارة والمجتمع بصفة عامة، تتلخص في الاتي:

"أن يبذل كل فرد أو مجموعة أفراد أفضل ما لديهم من إمكانيات وقدرات وآراء، بحيث يمكن أن يكون كل فرد ركيزة أولية في طريق التوصل إلى الإبداع المجتمعي(صلاح دوريش، 2009م، ص52).

أن جذور الجودة الشاملة تعود إلى العام 1949م عندما أنشأ إتحاد العلماء والمهندسين اليابانيين لجنة من العلماء والمهندسين وكبار الموظفين الحكوميين الذين كرسوا جهودهم لتحسين الإنتاجية اليابانية وتعزيز نوعية حياتهم بعد الحرب، كما يشير "بأول " إلى أن الشركات الأمريكية بدأت تأخذ مسألة إدارة الجودة الشاملة على محمل الجد في ثمانينات القرن العشرين تقريباً.

نقلًا من المفكر فيجن مأوم مفهوم الرقابة الشاملة على الجودة (Total Quality Control) (حيث عرف مفهوم الرقابة الشاملة على الجودة، بأنها عبارة عن نظام فعال يؤدي إلى إنتاج السلع او الخدمات بطريقة اقتصادية، مطابقة لحاجات ورغبات المستهلك، ويتضمن تطوير وصيانة الجودة، وقد اشار فيجن بأوم بأن الجودة مسئولية الأفراد العاملين بالمؤسسة سواء كانوا يقومون بأعمال إدارية أو فنية. (عمار بن

عيسى، 2017م، ص127). وفي فترة التسعينات، برز اهتمام جدي كبير لأهمية الجودة والشروع بالتوجهات التنافسية الحادة بين المنظمات الاقتصادية المختلفة(خضير كاظم حمود، 2000م، ص90).

وانتقل مفهوم الجودة الشاملة إلى مجال التعليم في الولايات المتحدة الأمريكية على يد (مالكولم بالدريج) وتقوم فلسفته على الاهتمام بإرضاء الطلاب المستفيدين من الخدمة التعليمية ونتائج الأداء التعليمي وبتتمية الموارد البشرية داخل المؤسسة التعليمية وبالتخطيط الاستراتيجي في التعليم وتطوير القيادات التعليمية وبناء شبكة معلومات متطورة، وأصبح تطبيق الجودة في التعليم حقيقة واقعية حينما أعلن (رونالد بروان) عام 1993م أن جائزة مالكوم بالدريج قد امتدت لتشمل قطاع التعليم إلى الشركات الأمريكية العملاقة. (إيمان محمد عبدالرحمن ، 2012م، ص22).

2-1-2 مفهوم الجودة في الاسلام:

ان تعبير الجودة ليس تعبيراً جديداً في ثقافتنا العربية الاسلامية، خير دليل على ذلك ما ورد من آيات قرآنية وأحاديث للنبي صلى الله عليه وسلم، تؤكد ذلك حيث قال تعالى في كتابه الكريم: "وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدةً وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتَقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ" (النمل، الآية 88). وكذلك قال الله تعالى في محكم تنزيله "إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا" (الكهف، الآية 30).

وعن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال " ان الله يحب اذا عمل أحدكم عملاً ان يتقنه" (رواه مسلم). ونفهم من ذلك ان الجودة هي الاتقان والعمل الحسن.

إن مفهوم الجودة موجود في كل تعاليم الإسلام بكل مضامينه، وهو مطلب لإرضاء الله عز وجل، ومن ثم إرضاء الأخرى، ومفهوم الجودة في الإسلام فرع من منظومة القيم الاسلامية المتميزة ويعبر عنها بالدقة والإتقان وقد وردت العديد من النصوص القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة المعبرة عن هذا المفهوم في مواطن كثيرة، وألفاظ عديدة ومن هذه النصوص، قوله تعالى:

" ليس على الذين امنو وعملوا الصلحت جناح فيما طعموا إذا ما اتقوا وامنوا وعملوا الصلحت ثم اتقوا وامنوا ثم اتقوا وأحسنوا والله يحب المحسنين" (المائدة، الآية 93). وقوله تعالى: "وأحسنوا إن الله يحب المحسنين" (البقرة الآية 195).

وتعد جودة العمل وإتقانه في كل شؤون الحياة أساساً من أساسيات ديننا الحنيف إذ ورد الأمر بذلك في غير مناسبة في الكتاب والسنة نبيه محمد، ولقد وجه سبحانه إلى أن صفتي الحفظ والعلم أساس لنجاح العامل في عمله وسبب لجودة العمل وإتقانه.

قال تعالى: (قال أجعلني على خزائن الأرض إني حفيظ عليم) (يوسف الآية: 55). وأورد سبحانه في آية أخرى أهمية التخلي بصفتي القوة والأمانة في كل من يسند إليه عمل.

قال تعالى: (قالت احدهما يأبى استجره إن خير من استجرت القوى الأمين) (القصص الآية 26).

ومدار كل هذا الصفات يدور حول إحسان العمل وإجادته، إذ العبرة ليست بكثرة العمل بقدر مهو بحسنه .

قال تعالى : (الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملا وهو العزيز الغفور).

يأتي تأكيد السنة المطهرة .. فقال (ص) (إن الله كتب الإحسان على كل شيء) وقال (ص) (لا تكونون إمعة تقولون إن احسن الناس أحسنا وإن ظلموا ظلمنا ولكن وطنوا أنفسكم أن تحسنوا وإن أساءوا فلا تظلموا). يمكن تلخيص تعريف الجودة في كلمة واحدة (الإحسان) ومن هذه الكلمة (تلخصا وليس تحديداً) الآيات القرآنية:

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)(التوبة الآية 105)

(وأحسنوا إن الله يحب المحسنين)(البقرة الآية 195)

(وتعانوا على البر والتقوى)(المائدة الآية 2)

(وأقيموا الوزن بالقسط ولا تخسروا الميزان)(الرحمن الآية9)

وقال رسول الله(ص): (إن الله كتب الإحسان على كل شيء فإذا قتلتم فأحسنوا القتلة وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبحة وليحد أحدكم شفرته ليرح ذبيحته).

(إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً فليتيقنه).

ومن هذا المنطلق يمكن تعريف الجودة في الاسلام :أنها المواصفات والخصائص المتوقعة في المنتج وفي العمليات والأنشطة التي من خلالها يتحقق رضا رب العالمين أولاً، ثم تحقق تلك المواصفات التي تساهم في إشباع رغبات المستفيدين وتتضمن السعر، والأمان، والتوفر، الموثوقية ، والاعتمادية، وقابلية الاستعمال(درويش 2009م،ص40).

2-1-3 مفهوم إدارة الجودة الشاملة:

إدارة الجودة الشاملة من المفاهيم الحديثة نسبياً، ولكننا يمكن أن نلاحظ أن له جذوراً تاريخية أصلت المفهوم بشكل كبير، (محمود فوزي أحمد، 2010م، ص297).

و لا يوجد ثمة تعريف متفق عليه وذو قبول عام لدى المفكرين والباحثين، إلى أن هناك بعض التعاريف التي أظهرت تصور عام لمفهوم إدارة الجودة الشاملة.(محمود عبدالفتاح، 2012م، ص23).

لقد تعددت وتباينت التعاريف في موضوع الجودة الشاملة باختلاف علماء الجودة تبعاً للمدراس التي ينتمون إليها، والمجالات التي يبحثون فيها، ومن الصعب أن نتوصل إلى تعريف بسيط يصفها، ويعرفها تعريفاً شاملاً قاطعاً بسبب تعدد جوانبها، لأن مفهوم الجودة الشاملة Total Quality Management من أحدث المفاهيم التي برزت إلى حيز التطبيق في المجال الصناعي الذي أدى بالدول التي طبقت هذا المفهوم أن تفوق العالم اقتصادياً، لأن مثل هذا المفهوم يركز على فلسفة إجرائية تعتمد على عملية التحسين المستمر في جميع مراحل العملية الإنتاجية، ولا يتحقق إلا من خلال معرفة رغبات، وحاجات المستفيدين، والعمل على تحقيقها، ونتيجة للنجاح المنقطع النظير الذي حققه تطبيق هذا المفهوم الحديث في المجال الصناعي وقامت بعض الدول المتقدمة أمثال الولايات المتحدة الأمريكية في تطبيقه في المجال التربوي (حسن الشافعي، وآخرون، 2008، ص44).

هي مجموعة عالمية من الممارسات الإدارية والمبادئ التي تتجاوز الحدود الثقافية (ربيع المسعود، 2017م، ص 34).

إدارة الجودة الشاملة عبارة عن خطة عامة تشمل جميع مستويات الإدارة وتتحدى بتطبيق الجودة وجعلها مسؤولية جميع العاملين.

وهي منحى تنظيمي للإدارة والمراقبة يقوم على قيادة الإدارة العليا للمؤسسة للنشاطات المختلفة المتعلقة بالتحسين المستمر للجودة، كما يقوم على إشراك جميع العاملين في المؤسسة في تلك الأنشطة (اتحاد الجامعات العربية، ب ت، 2008).

والجودة هي "عملية واسعة النطاق لتعزيز مزايا الشركات المنافسة، فهي مفتاح لمفاهيم تتضمن التحسين المستمر وتصغير الأخطاء، أداء العمل الصحيح من أول مرة، كذلك تؤهل العاملين أن يكونوا على علم ودراية بالموقف الحالي للعمل وكيفية تحسينه" (فالح بن ناصر علي الشهراني، 2011م، ص 14).

وبالتالي يمكن النظر إلى إدارة الجودة الشاملة على أنها ثورة ثقافية وذلك بسبب الطريقة التي تفكر وتعمل فيها الإدارة فيما يتعلق بالعمل على تحسين الجودة باستمرار والتركيز على عمل الفريق، وتشجيع مشاركة الفرد بوضع الأهداف واتخاذ القرارات (محفوظ أحمد جودة، 2006م، ص 23).

ولذا فيمكن أن نعرف الجودة الشاملة أنها (الفلسفة الإدارية وممارسات المنظمة العملية التي تسعى لأن تضع كل من مواردها البشرية وكذلك المواد الخام لأن تكون أكثر فاعلية وكفاءة لتحقيق أهداف المنشأة). تعريف منظمة الجودة البريطانية (BQA) حيث عرفت إدارة الجودة الشاملة (TQM) على أنها "الفلسفة الإدارية للمؤسسات التي تدرك من خلال تحقيق كل احتياجات المستهلك، وكذلك أهداف المشروع معاً (منير بن سعيد قطب، 2008م، ص 13).

كما عرفها تونكس بأنها اشتراك والتزام الإدارة والموظف في ترشيد العمل عن طريق توفير ما يتوقعه العميل أو ما يفوق توقعاته.

من التعاريف السابقة نستنتج ما يلي: (عمار بن عيشي، 2017م، ص 136).

أن إدارة الجودة الشاملة فلسفة إدارية معاصرة ذات منظور إداري شامل ومتكامل ومتناسق ومتفاعل يتمحور حول ارضاء الزبون كهدف استراتيجي، أن إدارة الجودة الشاملة ثقافة تنظيمية جديدة.

ان التركيز على تحسين المنتج هو المخرج النهائي لأي نظام. انها نظام جديد محسن ومطور للإدارة ويتسم بالديمومة وطول المدى.

إدارة الجودة الشاملة هي منهج متكامل لخدمة العميل او الزبون، فهي ليست مجرد إدارة متخصصة تسعى إلى تحقيق الجودة في مجال معين او اكثر داخل المنظمة بل عملية متكاملة تشمل جميع الأنشطة والوظائف والأنظمة. إن أهداف المنظمة قد تحتوي على رضا المستهلك وكذلك أهداف المشروع المختلفة مثل النمو، الربحية، المركز التنافسي داخل السوق أو إدراك المجتمع .

إن استخدام تلك المداخل تقع تحت مختلف المسميات ومنها: (خضيركاظم محمود، 2005م، ص76).
التطوير المستمر للجودة. ب . الجودة الشاملة. ج. إجمالي العمليات الإدارية للمشروع.
د . إدارة الجودة بالمفهوم الواسع في المنظمة ه . . التكلفة الفاعلية الإدارية للجودة.

2-1-4 رواد إدارة الجودة الشاملة:

هناك العديد من العلماء والباحثين الذين لهم دوراً فعالاً على تطور مفهوم إدارة الجودة الشاملة من بين هؤلاء العلماء والباحثين:

أولاً: ادوار ديمينج W.Edwards Deming : مستشار امريكي حاصل على درجة الدكتوراه في الرياضيات والفيزياء ويلقب بأبي ثورة إدارة الجودة الشاملة كان نشاطه في مجال الجودة حيث يعتبر من الذين لهم إسهامات مميزة في مجال الضبط الاحصائي للعمليات Statistical Process Control وقد اعترف اليابانيون بفضل ديمينج في الجودة في اليابان حيث قلدوا الامبراطور هيرو هيثو عام 1960م وساماً رفيعاً تكريماً لدوره في هذا المجال (محفوظ، 2006م، ص28).

ثانياً: جوزيف جوران Juran : اسهم جوران في ثورة الجودة في اليابان، حيث تم استدعاه عام 1954م من قبل نقابة العلماء والمهندسين اليابانيين لألقاء محاضرات عن الجودة الشاملة ومسئولية الإدارة في تخطيط الجودة.

اشار جوران إلى ضرورة توفير المناخ للأبداع والابتكار بما يتطلب إحداث تغيير في الثقافة التنظيمية للمنظمة، كما أكد على ضرورة حل المشكلات بأسلوب علمي من خلال جمع المعلومات اللازمة وتحديد أسباب المشكلة وضع الحلول المناسبة وتقييمها بإيجابياتها وسلبياتها واختيار الحل الأفضل أي الأقل سلبيات والاكثر ايجابيات (محفوظ جودة، 2006م، ص 33).

ثالثاً: فيليب كروسبي: Philip Crosby كان فليب كروسبي أول من نادى بفكر العيوب الصفرية Zero Defets والذي تخالف فيها فكرة المستويات المقبولة للجودة والنسب المسموع بها للأخطاء والعيوب، كما أنه كان يربط مستوى الجودة في المنظمة وبين الأرباح المنخفضة، حيث كلما ارتفع مستوى الجودة كلما أدى ذلك إلى تخفيض التكلفة وزيادة الأرباح، تبعاً لذلك (مرجع سابق، 2006م، ص38).

رابعاً: كأورو ايشيكاوا Kaora Ishikawa يعتبر ايشيكاوا الأب الروحي لحلقات الجودة Quality Circles حيث انه كان أول من نادى بها، وحلقات الجودة عبارة عن مجموعات صغيرة من العاملين ينضمون مع بعضهم بصفة تطوعية ويعتبرون اجتماعاتهم لمناقشة مشاكل الجودة (ربيع المسعود، 2017م، ص38).

جدول رقم (1) يوضح إسهامات العلماء في التطور التاريخي لمفهوم الجودة:

السنة	اسم العالم ومفهومه للجودة
(1911م)	تايلر: أول من أوجد دراسة الوقت والحركة وكان رائد مدرسة الإدارة العلمية حيث كان هاجسه الأساسي تجويد العمل.
(1931م)	شورات: قام بتقديم السيطرة على الجودة إحصائياً في كتابه الشهير السيطرة على النوعية.
(1941م)	دمنغ: ساهم من خلال انضمامه في دائرة الحرب الأمريكية بدور معلم لتقنيات السيطرة على الجودة.
(1950م)	دمنغ: لاقت أفكاره رواجاً في المجالات العلمية في اليابان حيث ركز على موضوع الجودة.
(1951م)	جوران: نشر كتاباً عن الرقابة على الجودة.
(1961م)	قدمت شركة مارتن مفهوم التلف الصفري.
(1970م)	كروسبي: قدم مفهوم التلف الصفري.
(1979م)	كروسبي: نشر كتاباً عن "الجودة لا تكلف".
(1980م)	بدأ النفوذ الياباني يذاع في التلفزيون الأمريكي وطرح سؤالاً مفاده إذا كانت اليابان متمكنة فلماذا نحن لا؟
(1981م)	أخذت شركة فورد بعقد ندوات ودعت دمنغ للتحدث مع الإدارة العليا عن أهمية العلاقة بين المنتجين وخبراء الجودة وتوطيد هذه العلاقة.
(1982م)	قام دمنغ بنشر كتاب بعنوان (الجودة الانتاجية والموقع التنافسي).
(1987م)	أنشأ الكونجرس الأمريكي جائزة مالكوم بالدرج.
(1988م)	صرح وزير الدفاع الأمريكي إرشادات وتوجيهات إلى دائرة الدفاع لتكييف أعمالهم بما يتلاءم وإدارة الجودة الشاملة.
(1989م)	أول شركة أمريكية وهي شركة فلوريد للطاقة تريح جائزة دمنغ في اليابان.
(1993م)	أصبح مدخل الجودة الشاملة يدرس بشكل واسع في الكليات والجامعات الأمريكية.
(2003م)	انتشر مفهوم إدارة الجودة الشاملة انتشاراً واسعاً في الدول المتقدمة صناعياً وأيضاً في بعض الدول النامية لما لاقاه من رواج واهتمام من قبل الدارسين والمتخصصين في هذا المجال.
(2004م)	بدأت معظم الدول العربية كمصر والسعودية و الأردن وقطر والكويت والبحرين والإمارات وعمان في تطبيق مفهوم الجودة الشاملة بالمؤسسات التعليمية الجامعي وبعض الشركات الخاصة والعامة في البلدان العربية للحصول على الجودة.

(عمر نصرالله قشطة، 2011م، ص40).

2-1-5 تطور مفاهيم الجودة :

المرحلة الأولى: جودة المنتج(السلعة):

- 1- تخفيض نسبة الانتاج المعيب
- 2- اداء عمل صحيحا من المرة الاولى
- 3- قياس تكلفة الانتاج المعيب
- 4- تحفيز عمال الإنتاج للالتزام بشرط الجودة (رقابة الجودة).
- 5- المرونة

المرحلة الثانية: إشباع رغبات العميل:

- 1- الاقتراب من العميل
 - 2- نفهم حاجات وتوقعاته
 - 3- جعل كل القرارات أساسها رغبة العميل
- المرحلة الثالثة: الجودة كعامل في المنافسة:

- 1- جعل السوق أساس كل القرارات
- 2- الاقتراب من السوق والعملاء أكثر من المنافسين
- 3- التعرف على المنافسين ومحاولة التمييز عليهم
- 4- البحث عن أسباب انصراف العملاء عن التعامل مع المنشأة

المرحلة الرابعة : إدارة الجودة الشاملة:

- 1- إعداد استراتيجية تحسين الجودة.
- 2- تحديد معايير (مستويات) الجودة
- 3- تحديد معدل (سرعة) تحقيق المعايير
- 4- اشتراك كل الأفراد الممكنين
- 5- استخدام المرونة
- 6- المحافظة على الكفاءة / الإنتاجية
- 7- حفز العاملين

8-تحفيز البيروقراطية وتعدد مستويات الهيكل التنظيمي(أحمد ابراهيم أحمد،2003م،ص163)

2-1-6 معنى ومصطلح ISO:

كلمة الأيزو مشتقة من الأحرف الثلاثة الأولى باللغة الانجليزية للمنظمة الدولية لتقييس International Standardization Organization مركزها مدنية جنيف بسويسرا وقد تأسست عام 1944م لتطوير المواصفات الصناعية وذلك بقصد تسهيل التبادل التجاري عالمياً (أنور هایل الحلبي، الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي، 2010م).

وسميت (ISO) مشتقة من الكلمة اليونانية (ISOS) بمعنى التساوي وفي مجال المواصفة تعني تساوي الشيء بالمقارنة مع المواصفة (محسن بن نائف، 2007م، ص 15)

عرفت المنظمة العالمية للمعايير ISO9000 الجودة الشاملة بأنها "الخصائص والسمات الكلية للمنتج أو الخدمة، والتي تعكس مقدرة هذا المنتج أو الخدمة على إشباع حاجات معلنه أو ضمنية.

وحددت منظمة (ISO) التعاريف الخاصة بالجودة بكل دقة في مواصفات (ISO) والمسماة مصطلحات إدارة الجودة، وتأكيد الجودة، ومن التعريف ما تطرق إليه (فالح بن ناصر الشهراني، 2012م، ص 11) وهي: الجودة Quality: هي مجموعة الخصائص والمميزات لكيان (منتج أو خدمة) تعبر عن قدرتها على تحقيق المتطلبات المحددة أو المتوقعة من قبل الزبائن.

ضبط الجودة Quality Control: هي مجموعة العمليات الفنية والأنشطة، والفعاليات التي تستخدم أثناء العمل لتلبية متطلبات الجودة.

تأكيد الجودة Assurance Quality: هي كافة الأعمال المخططة، والمطبقة من خلال نظام الجودة والمعروضة حسب الحاجة الضرورية لتأمين الثقة في كيان المنتج، أو الخدمة التي ستلبي متطلبات الجودة.

سياسة الجودة Quality Policy: الالتزام الكامل للمنشأة بالتعليمات المتعلقة بالجودة كما حددتها رسمياً الإدارة العامة للمنشأة.

إدارة الجودة Quality Management: يعتبر موضوع إدارة الجودة الشاملة هو موضوع الساعة في الأوساط العلمية والصناعية في جميع أنحاء العالم (كمال الدين درويش وآخرون، 2004م، ص 68).

وهي مجموعة الأعمال الإدارية الشاملة التي تؤدي إلى تحقيق سياسة الجودة.

تعريف منظمة الجودة البريطانية BQA حيث عرفت إدارة الجودة الشاملة TQM على أنها الفلسفة الإدارية للمؤسسات التي تدرك من خلال تحقيق كل احتياجات المستهلك، ولذلك تحقيق أهداف المشروع معاً (محمد بن أحمد، 2008 م، ص 27). يصف كلاوس (Clews، 2008) الجودة الشاملة بأنها منهج يمكن يميزه بأساليبه.

تعد إدارة الجودة الشاملة من أكثر المفاهيم الفكرية والفلسفية الرائدة التي استحوذت على الاهتمام الواسع من قبل الاختصاصيين والباحثين والإداريين والاكاديميين الذى يعنون بشكل خاص في تطور الأداء الإنتاجي والخدمي في مختلف المنظمات، وتعزى النجاحات الكبيرة في الصناعات اليابانية إلى تطبيقات إدارة الجودة الشاملة التي تعرف أحياناً بضبط الجودة على مستوى الشركة ككل (Company Wide (CWQC Quality Control، تعرف منظمة التقييس العالمية إدارة الجودة الشاملة بأنها عقيدة أو عرف متأصل وشامل في أسلوب القيادة والتشغيل لمنظمة ما، بهدف التحسين المستمر في الأداء على المدى الطويل من خلال التركيز على متطلبات وتوقعات الزبائن مع عدم إغفال متطلبات المساهمين وجميع أصحاب المصالح الآخرين (محمد عبد الوهاب العزاوي، 2005، ص22). إلا إن الفرق بين الجودة الشاملة و إدارة الجودة الشاملة، وينبغي الإشارة هنا إلى أن الجودة تشير إلى المواصفات، أما إدارة الجودة الشاملة فتعني جميع الأنشطة التي يبذلها مجموعة الأفراد المسؤولين عن تسيير شؤون المؤسسة والتي تشمل التخطيط والتنفيذ والتقييم، (محمد بن أحمد بن حسن، 2008، ص27) أو بعبارة أخرى هي عملية التنسيق التي تتم داخل المؤسسة بغرض التغلب على ما فيها من المشكلات، والمساهمة بشكل مباشر في تحقيق النتائج المرجوة وبالتالي، فهي عملية مستمرة لتحسين الجودة والمحافظة عليها (برهان الدين حسن السامرائي، 2011، ص13).

ونقلاً من "محمد هلالى" بأنها: عبارة عن نظام تعاوني لأداء الأعمال يعتمد على القدرات المشتركة للإدارة والعاملين بهدف العمل على تحسين الجودة، وزيادة الإنتاجية بصفة مستمرة من خلال فرق العمل. ولأن العمل الداخلي يحتاج إلى تضافر ثلاثة محاور رئيسة هي: الأدوات، التدريب، والتقنيات، فإن (ريتشارد وليامز) يقترب جداً من الاشتراك في هذا المفهوم، وهو مفهوم العمل الداخلي بقوله: ارتكزت إدارة الجودة الشاملة في مراحل تطورها الأولى على ثلاثة مفاهيم: الأدوات، التدريب، والتقنيات، وكانت الأدوات تشير إلى نظم الإحصاء التي تعمل على تحسين المسائل التصنيعية المسموح بها، وكان التدريب يشمل مستوى إدراك كل فرد للجودة في المؤسسة. وأما التقنيات فكانت تمثل طرق تحسين جودة المنتجات والخدمات. ومن المهم أن نعرف أن التركيز على الأدوات والتدريب والتقنيات له تأثير محدود على الجودة الشاملة فقط. فهناك شيء ما مفقود. تناول "دكتور مارشال ساشكين" و"دكتور كينيت جيه كايزر" هذه النقطة بشكل أكبر بقولهما: إن إدارة الجودة الشاملة تعنى فلسفة المؤسسة لكل فرد بها. كما تعمل على تحقيق دائم لرضى العميل من خلال دمج الأدوات، والتقنيات والتدريب. يشمل ذلك تحسناً مستمراً في العمليات داخل المؤسسة، مما سيؤدي إلى منتجات وخدمات عالية الجودة. هذه التعاريف تشترك بالتأكيد في ما يلي:

1- التحسين المستمر في التطوير لجنى النتائج طويلة المدى.

2- العمل الجماعي مع عدة أفراد بخبرات مختلفة.

3- المراجعة و الاستجابة لمتطلبات العملاء.

إن تطبيق منهجية إدارة الجودة الشاملة يتطلب توفر المناخ الملائم للتطبيق وبالتالي فإذا لم يتوفر هذا المناخ الملائم، فإن على إدارة المنظمة العمل على تغيير ثقافة المنظمة، وقيمها وتعديل هيكلها التنظيمي وتوجيه أنماط الإشراف بالشكل الذى يتناسب مع تطبيق المفهوم الجديد (محفوظ جودة، 2006م، ص205).
بينما نستطيع أن نختتم هذه التعريفات جميعا بالتعريف الذي يجعل من إدارة الجودة الشاملة مدخلاً منهجياً متكاملًا حسبما تعرفه آخر المدارس الإدارية لدينا والتي يبدوها (كروسبي) بقوله: إن إدارة الجودة الشاملة هي عبارة عن المنهجية المؤسسة لضمان سير النشاطات التي تم التخطيط لها مسبقاً، وحيث أنها الأسلوب الأمثل الذي يساعد على منع وتجنب حدوث المشكلات من خلال العمل على تحفيز وتشجيع السلوك الإداري والتنظيمي الأمثل في الأداء واستخدام الموارد المادية والبشرية بكفاءة وفاعلية (فيصل بن جاسم، 2006، ص45).

2-1-7 أهمية إدارة الجودة الشاملة:

ترجع أهمية إدارة الجودة الشاملة إلى أنها تدخل في العديد من الظواهر الانتاجية والخدمية التي تهدف إلى تحقيق أهداف المنظمات الانسانية في تطوير أبعادها والسير في ميادين سبل تحسينها (عمار بن عيشي، 2017م، ص185).

وينظر إلى إدارة الجودة الشاملة على أنها قاطرة عظيمة للتغيير إلى الأفضل ومقياس أساسي للمفاضلة بين المؤسسات حيث اعتمدت في الكثير من المنظمات لأهميتها الاستراتيجية الفائقة مما زاد من فاعليتها ومن قدرتها على البقاء في السوق التنافسية. فتطبيق إدارة الجودة الشاملة في المنظمة الأعمال يحقق ما يلي:
دراسة متطلبات المجتمع واحتياجات أفرادها والوفاء بتلك الاحتياجات.

زيادة شهرة المنظمة (بومدين يوسف 2014م، ص27)

تنمية العديد من القيم التي تتعلق بالعمل الجماعي وعمل الفريق.

أداء العمل بشكل صحيح.

بناء الثقة بين العاملين بالمؤسسة ككل وتقوية انتمائهم لها.

توفير المعلومات ووضوحها لدي جميع العاملين.

الإسهام في حل كثير من المشكلات التي تعيق العمل بالمؤسسة.

تحقيق الترابط الجيد والاتصال بين الإدارات والوحدات المختلفة في المؤسسة.

تحقيق المكاسب المادية والخبرات النوعية في المؤسسة ولأفراد المجتمع المحلي والمستفادة من هذه المكاسب والخبرات وتوظيفها في الطريق الصحيح لتحقيق التنمية المجتمع (أيمن مصطفى حويل، 2012م ، ص26).

وهناك أهمية أخرى للجودة الشاملة:

عالمية نظام الجودة باعتبارها سمة من سمات العصر الحديث.

ارتباط الجودة بالإنتاجية وتحسين الانتاج.

إنصاف نظام الجودة بالشمولية في المجالات كافة .

عدم وجود بعض الأنظمة والأساليب الإدارية السائدة في تحقيق الجودة في المعلومات.

تدعيم الجودة لعملية التحسين المستمر.

زيادة العمل وتقليل الهدر أو الفاقد.

الاستخدام الأمثل للموارد المالية والبشرية (عمر نصرالله، 2011م، ص47).

وأن الاهتمام بتطبيق إدارة الجودة الشاملة نتيجة لعدة عوامل وهي:

تساعد هذه المنافسة بين المؤسسات للحصول على الافراد والتميز في المجال الخدمي

سعي المؤسسات لدعم قدرتها التنافسية باعتماد نظام الجودة.

التوافق مع تحول مفاهيم واتجاهات الإدارة عالمياً نحو الاهتمام بالمستفيد وجعله نقطة البداية في صياغة جهود المؤسسة.

فشل المداخل وأساليب الجزئية وحدها مثل الإدارة بالأهداف وخفض التكلفة في تحسين الجودة.

2-1-8 أهداف إدارة الجودة الشاملة وفوائدها:

لا أحد يستطيع أن يصمد في وجه المنافسة، إلا من يسعى إلى ارضاء العميل وتحقيق متطلباته ورغباته بدرجة عالية، وتخطيها وبشكل مستمر ودائم.

وإن الهدف الأساسي من تطبيق برامج إدارة الجودة الشاملة هو (تطوير الجودة للمنتجات والخدمات مع

أحراز تخفيض في التكاليف والإقلال من الوقت والجهد الضائع لتحسين الخدمة المقدمة للعملاء وكسب

رضاهم). هذا الهدف الرئيسي للجودة يشمل ثلاث فوائد رئيسية مهمة وهي:

خفض التكاليف: أن الجودة تتطلب عمل الأشياء الصحيحة بالطريقة الصحيحة من أول مرة وهذا يعنى تقليل الأشياء التالفة أو إعادة إنجازها وبالتالي تقليل التكاليف.

تقليل الوقت اللازم لإنجاز المهمات للعميل: فالإجراءات التي وضعت من قبل المؤسسة لإنجاز الخدمات للعميل قد ركزت على تحقيق الأهداف ومراقبتها و بالتالي، جاءت هذه الإجراءات طويلة وجامدة في كثير من الأحيان مما أثر تأثيراً سلبياً على العملاء.

تحقيق الجودة: وذلك بتطوير المنتجات والخدمات حسب رغبة العملاء، أن عدم الاهتمام بالجودة يؤدي لزيادة الوقت لأداء وإنجاز المهام وزيادة أعمال المراقبة وبالتالي شكوى المستفيد من هذه الخدمات.

2-1-9 فوائد تطبيق برنامج الجودة الشاملة:

خلق بيئة تدعم وتحافظ على التطوير المستمر.

إشراك جميع العاملين في التطوير.

متابعة وتطوير أدوات قياس أداء العمليات.

تقليل المهام والنشاطات اللازمة لتحويل المدخلات (المواد الأولية). إلى منتجات أو خدمات ذات قيمة للعملاء.

إيجاد ثقافة تركز بقوة على العملاء.

تحسين نوعية المخرجات.

زيادة الكفاءة بزيادة التعاون بين الإدارات وتشجيع العمل الجماعي.

تعليم الإدارة والعاملين كيفية تحديد وترتيب وتحليل المشاكل وتجزئتها إلى أصغر حتى يمكن السيطرة عليها.

تعلم اتخاذ القرارات استناداً على الحقائق لا المشاعر.

تدريب الموظفين على أسلوب تطوير العمليات.

تقليل المهام عديمة الفائدة زمن العمل المتكرر.

تحسين الثقة وأداء العمل للعاملين (عمر وصفي عقيلي، 2001م، ص 39).

بناء نظام متكامل للوقاية من الوقوع في أخطاء الأداء (عمار بن عيشي، 2017م، ص 185).

2-1-10 مراحل تطبيق إدارة الجودة الشاملة:

يمر تطبيق إدارة الجودة الشاملة بالمراحل الآتية:

المرحلة الإعداد الصفرية: هي من أهم مراحل التطبيق وفيها يقرر المديرين عزمهم على الاستفادة من مزايا

إدارة الجودة الشاملة، ومن خلالها يتلقى المديرين تدريباً تستهدف إكسابهم الثقة بالنفس وعد الخوف من

التغيير ومن الأفضل أن يتم التدريب خارج المنظمة (عمار بن عيشي ، 2017م، ص 188).

مرحلة التخطيط: وفيها وضع الخطط التفصيلية للتنفيذ وتحديد الهيكل الدائم والموارد اللازمة لتطبيق النظام، حيث يتم اختيار ما يلي: الفريق القيادي لبرنامج إدارة الجودة، المقررين المشرفين، ويتم التصديق على هذه الخطة بعد الموافقة على جميع أعضاء الفريق.

مرحلة التقييم: تتم في هذه المرحلة تبادل المعلومات لدعم مراحل الإعداد والتخطيط والتنفيذ وإجراء المقابلات الشخصية على مستوى المنظمة وعلى جميع المستويات، فضلا على التقييم الذاتي لتوضيح انطباعات الفرد والمجموعة.

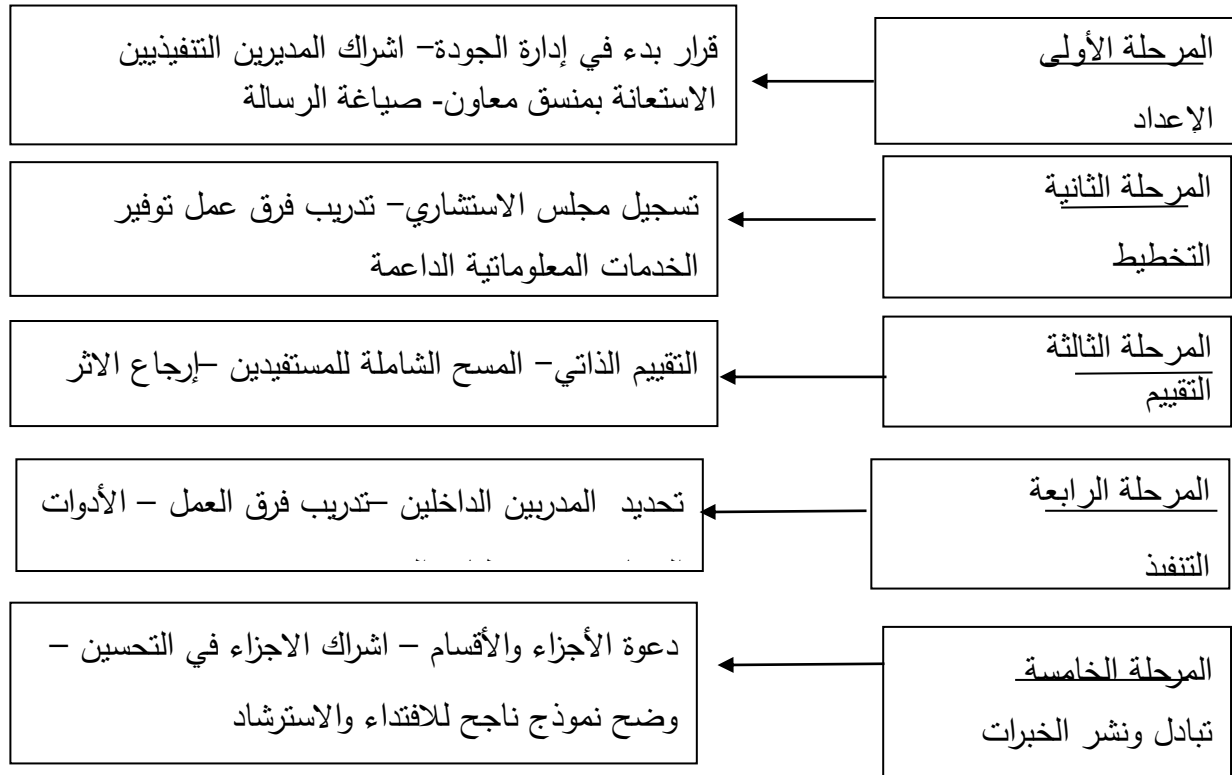
مرحلة التطبيق (التنفيذ): وفيها تتم مراجعة أعمال فريق العمل ودوره ومناقشة تطور العمل من خلال اللقاءات الدورية.

مرحلة تبادل ونشر الخبرات: وفي هذه المرحلة تتم استثمار الخبرات والنجاحات التي يتم تحقيقها في تطبيق إدارة الجودة الشاملة وفي هذه المرحلة يتم فيها:

دعوة جميع وحدات المنظمة وفروعها وجميع العاملين معها من عملاء وموردين للمشاركة في عملية التحسين واقتناعهم بالمزايا التي تعود عليهم من وراء المشاركة.

يتم فيها كل الوحدات بنتائج إدارة الجودة الشاملة وعملية التحسين المستمر، حيث يقوم مجلس الإدارة بهذه الدعوة ويتولى الرؤساء شرح النتائج المتواصل إليها.

شكل رقم (1) يوضح مراحل تطبيق إدارة الجودة الشاملة



(المصدر: (عمار بن عيشي، 2017م، ص157)

2-1-11 مبادئ إدارة الجودة:

حدد إدوارد ديمينج Deming Edward مؤسس حركة الجودة (14) مبدأ أطلق عليها التزامات الإدارة حيث لخصها في التالي

- 1- ضع هدف التحسين للمنتج أو الخدمة.
- 2- ضع فلسفة التطوير الجديدة.
- 3- لا تعتمد على سياسة التفويض على جودة المنتج أو الخدمة.
- 4- لا تجعل السعر هو أساس تقييم العمل.
- 5- أبحث عن المشكلات التي تعوق التحسين المستمر للمنتج.
- 6- استمر في تدريب العاملين.
- 7- استخدم القيادة في جميع المناطق التشغيلية.
- 8- اعتمد سياسة الابتكار وأهمل الخوف.
- 9- شجع طريقة العمل الجماعي.
- 10- حدد أساليب تنفيذ الأهداف، وابتعد عن الشعارات والنصائح.
- 11- اهتم بالإدارة و ألغي الحصص العددية والرقمية.
- 12- أفتخر بأعمال العاملين.
- 13- شجع المتعلمين على التعلم الذاتي
- 14- احرص على زرع رغبة في كل فرد في المؤسسة، ليعمل الجميع على التغيير (منير محمد سيد قطب، 2008، ص 29).

قد أوضح بأن الجودة الشاملة تتكون من ستة مبادئ هي:

- 1- التركيز على العميل.
- 2- التركيز على العملية والنتائج معاً.
- 3- الوقاية بدلاً عن التقييس.

- 4- الاستفادة من خبرات القوى العاملة.
 - 5- اتخاذ القرارات بناء على الحقائق.
 - 6- التغذية العكسية. جوزيف جابلونسكى (1993، ص 53).
- أن لإدارة الجودة الشاملة سبعة مبادئ هي.
- 1- تعهد الإدارة العليا بمبدأ تحسين الجودة.
 - 2- وضع الخطط بصورة مستمرة لتحسين مستوى الخدمة.
 - 3- الاهتمام بجمهور الخدمة.
 - 4- تدريب العاملين على إدارة الجودة الشاملة.
 - 5- مشاركة الأفراد العاملين في عمليات اتخاذ القرار.
 - 6- تشكيل فرق العمل ومكافئهم.
 - 7- تحديد معايير مقياس الجودة. (فيصل جاسم، 2006م، ص 43).

2-1-12 المبادئ الرئيسية التي تقوم عليها إدارة الجودة هي:

يقصد بالمبادئ الأساسية لإدارة الجودة الشاملة الأسس والقواعد التي يجب إتباعها لتحقيق مستوى الجودة المناسب في المنتجات سواء كانت سلعاً أم خدمات. وسوف نقسم هذه المبادئ أو المقومات إلى مقومات عامة واخرى خاصة، فالمقومات العامة تعطينا الصورة النهائية لإحكام الجودة، والمقومات الخاصة تضع أيدينا بشكل إجرائي علي ما يجب إتباعه في تطبيق الجودة في المراحل المتعلقة بالتنفيذ. (محمود فوزي أحمد، 2010م، ص 309).

أ-مبادئ إدارة الجودة الشاملة علي مستوي العام:

تحدد هذه المبادئ في ما يلي:

- 1-التركيز على العميل.
- 2- أداء العمل صحيحاً من المرة الأولى.

3-التحسين المستمر .

4-التغذية العكسية

ب- مبادئ إدارة الجودة الشاملة علي مستوى الخاص تتحدد هذه المبادئ فيما يلي:

- 1- من حيث مواصفات المنتج النهائي
- 2- التحديد الواضح لطرق وأساليب القياس الواجب توافرها أو إتباعها لاختيار المنتج.
- 3- وضوح خطوات السلطة والمسؤولية فيما يتعلق بنظام إدارة الجودة الشاملة بالمنشأة.
- 4- توافر نظام جيد للمعلومات يساعد على اتخاذ الإجراءات الوقائية والتصحيحية في حينها مع إنشاء نظم الرقابة الداخلية
- 5- المحاسبية والإدارية والضبط الداخلي
- 6- الكيفية بالمحافظة على حسن تطبيق خطوات النظام في كافة المراحل.

2-1-13 جوهر إدارة الجودة الشاملة:

- 1- تأسيس فكرة التحسين المستمر .
- 2- العمل على جعل عملية التحسين المستمر داخلية أصلية.
- 3- إشراك جميع العناصر في المؤسسة.
- 4- جعل المورد البشري هو القاعدة الأساسية.
- 5- استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لضبط العملية.
- 6- جعل عملية الجودة مصممه وليست تفتيشاً عن العيوب فقط.
- 7- وضع أهداف محددة بعين الوصول إليها.
- 8- العمل على إشراك المزودين بالعملية.
- 9- التأكيد على التكلفة المثلى. (فيصل جاسم ,مرجع سابق، 2006 ، ص111).

2-1-14 نظام الجودة العالمي و إدارة الجودة الشاملة:

أ-نظام الجودة العالمي:

يعبر نظام الجودة العالمي عن مقاييس ومبادئ محددة من قبل المنظمة الدولية أو العالمية للمقاييس (الأيزو) تأخذ بها المنظمات في عملها الإنتاجي و سلع أو خدمات حتى لتحصل على شهادات (الأيزو) العالمية وبالتالي تثبت تحقيق مستوى جودة معين ومحددة والإسهام في تحقيق كفاءة الإنتاجية وتخفيض التكاليف.

ب-إدارة الجودة الشاملة:

تسعى إلى إحداث تغير جذري في ثقافة المنظمة وتحويلها من الأسلوب الإداري التقليدي إلى الأسلوب الإداري الحديث ويشمل ذلك جميع مجالات العمل في المنظمة معتمداً على العمل الجماعي والتعاون والتحسين المستمر ويكون على مدى بعيد من خلال ارضاء عملاء المنظمة.

ومن خلال ما سبق يتضح أن الجودة الشاملة ليس مفهوماً جديداً الا إنها لم تظهر كوظيفة رسمية الا في الآونة الأخيرة، فمن خلال رحلة التطور في الفكر الإداري فيما يتعلق بالجودة يمكن أن تلاحظ أن تتابع لمراحل المتطورة للجودة عبر تطورها لم تحدث في هزات مفاجئة للفكر الإداري أو طفرات ولكنها كانت تطور مستقر وثابت، وكان هذا التطور انعكاساً لسلسلة من الاكتشافات ترجع إلى القرن الماضي. فحركة الجودة الشاملة لم تكن فكرة مستقلة عن المدارس العلمية السابقة للإدارة، بل استمدت بذورها منها اعتباراً من ظهورها ومروراً بمدخل النظم والاحتمالات(صالح درويش، 2009م، ص51).

جدول رقم (2) يوضح مقارنة بين طبيعة المواصفة القياسية ISO 9001 وبين مبادئ إدارة الجودة الشاملة:

نظام إدارة الجودة الشاملة	ISO9001
نظام مستقل يتوافق مع طبيعة كل منشأة	نظام دولي لقياس نظام الجودة
يوضح كل من ما تفعل What وكيف تفعل How	يهتم ماذا What فقط

الاهتمام بأنشطة المورد(المنظمة)	يهتم بالمتطلبات وفقاً للتوجه بالعمل
الاهتمام بالتطوير والتحسين المستمر	الاهتمام بالوضع الحالي وتوثيقه من خلال مستندات محددة.
التفتيش ليس إجبارياً حيث يتم الاهتمام بالعملية بدءاً من مرحلة التصميم	العمل وفقاً لسيادة المتطلبات الواردة في المواصفة القياسية
التوجيه بالأبحاث والتطوير	التوجيه بالتأكد من كافة الإجراءات ومن جودتها
الاهتمام برضاء كل من العميل والمورد	الاهتمام برضاء والمتطلبات العميل

(حمدي عبد العظيم, 2006م ، ص97)

2-2 المبحث الثاني: الجودة الشاملة في العمل الرياضي

1-2-2 مفهوم الجودة الشاملة في العمل الرياضي:

إن التأمل مع المتغيرات المعاصرة وتحديات القرن الحالي يتطلب من المؤسسات الرياضية الاهتمام بإثراء أطهرهم المعرفية وتطوير مهاراتهم وقدراتهم بما يتناسب مع التحديات. (نصرالله قششة، ص42)

أن الجودة الشاملة في العمل الرياضي هي فلسفة أو مجموعة من المبادئ والأساليب والوسائل الفنية والجهود والمهارات المتخصصة التي تؤدي إلى التحسن المستمر للأداء على كافة المستويات باستخدام كافة الموارد المادية والبشرية المتاحة مع الالتزام والانضباط والاستمرارية لمواجهة احتياجات وتوقعات المستفيد أو العميل وتحقيق رضاه وسعادته.

وتأخذ الأشكال التالية (تواجد الموائمة مع المواصفات المرتبطة بكل نشاط أو بمجالات التربية البدنية والرياضة، القيام بأفضل ما يجب أن يكون في حدود الإمكانيات المتاحة لتحقيق أهداف الأنشطة الرياضية، جودة النشاط الرياضي، أي جودة الخدمة التي تقدم للمستفيدين من ممارسة الأنشطة الرياضية سواء كان "اللاعب، الإداري، الجهاز الفني والإداري لكل الأنشطة") (حسن أحمد الشافعي 2009م، ص58).

2-2-2 أهمية تطبيق الجودة الشاملة في العمل الرياضي:

أن أهمية استخدام إدارة الجودة الشاملة في العمل الرياضي تعمل على (نصرالله قششة 2013م، ص48)

- 1- استمرار المنافسة في المجال الأنشطة الرياضية وإدارة المؤسسات الرياضية المختلفة.
- 2- نمو تسويق الخدمات الرياضية في الأنشطة الرياضية وإدارة المؤسسات الرياضية المختلفة.
- 3- الاستمرار والبقاء في البطولات والمنافسات والعلاقات الرياضية وإدارة المؤسسات الرياضية الدولية.
- 4- تقليل تكلفة الإعداد الرياضي في الأنشطة الرياضية والمؤسسات الرياضية المختلفة.
- 5- الاحتفاظ وجذب المستفيد من ممارسة الأنشطة الرياضية وإدارة المؤسسات الرياضية.
- 6- تحقيق وتحسين عامل الربح.

ولذلك أهمية استخدام إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية لمواكبة ثورة الإدارة الرياضية على مستوى العالم وبحيث تعمل على استمرار المنافسة في مجال الأنشطة الرياضية وجذب المستفيد من ممارسة الأنشطة الرياضية وإدارة المؤسسات الرياضية المختلفة.

كما أن نجاح تلك المؤسسات والهيئات الرياضية وكذلك نجاح الرياضة ككل مرهون بمدى استخدامها لأسس ومبادئ الإدارة الحديثة وجودة العنصر البشري الذي يخطط لهذه الرياضة بدءاً بالمجلس الأعلى للشباب ووصولاً إلى الأندية الرياضية ومراكز الشباب مما يسهم في نجاحها للانطلاق الى العالمية والأولمبية (حسن أحمد الشافعي، 2010م، ص72).

ويشير قشطة (2009م) أن أهمية إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية تعمل على :

تهدف التحسين المستمر في أنشطة وعمليات المؤسسة والتقنيات المستخدمة وعناصر الاداء المختلفة مدخل شامل لكل المستويات الإدارية بالمؤسسة ووظائفها ،و يعتمد على تفهم ومشاركة واقتناع كل العاملين بالمؤسسة وتعاونهم الكامل لتحقيق مستويات الجودة المستهدفة، ويستخدم منطق العمل الجماعي وتكوين فرق العمل لتحسين الجودة بدلا من الجهود الفردية المنعزلة،و ينمى الرقابة الذاتية بديلا من الرقابة الخارجية. ويعتبر الهدف الأساس من إدارة الجودة الشاملة في أي مؤسسة رياضية أو نشاط رياضي هو تحسين الأداء والخدمات المقدمة من خلال تحقيق أكبر عائد ممكن أقل تكلفة تطبيق لقاعدة العمل الصحيح بدون أخطاء (إيمان رمضان، 2012، ص347).

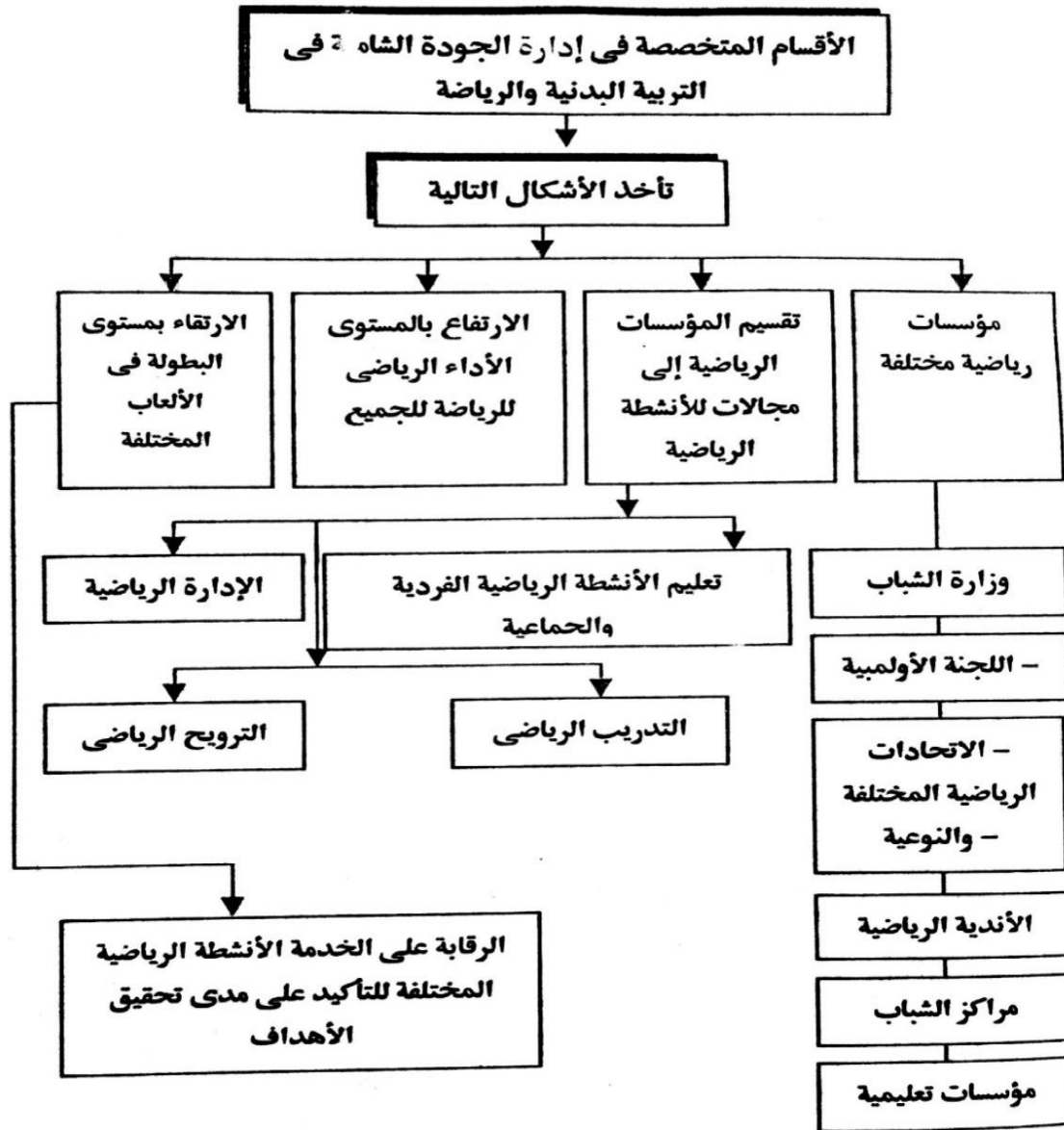
إن إدارة الجودة الشاملة في العمل الرياضي يتوقف على مدى وعي المسؤولين بالمؤسسات الرياضية بفلسفة إدارة الجودة الشاملة والتي تعد من الفلسفات الإدارية الحديثة، فهي عبارة عن خطة عامة تشمل جميع مستويات الإدارة وتنادى بتطبيق الجودة وجعلها مسؤولية جميع العاملين، وتهدف إلى تحقيق التميز في جودة أداء المؤسسة من خلال الوفاء احتياجات المستفيدين والعاملين وقد عرفت إدارة الجودة الشاملة على إنها (فلسفة ومجموعة من المبادئ الإرشادية إلى تعد بمثابة دعائم التحسين المستمر للمؤسسة سواء في الموارد أو الخدمات أو العمليات).

فهي عملية واسعة النطاق لتعزيز مزايا الرياضية تتضمن التحسين المستمر وتجاوز الأخطاء أثناء أداء العمل، أما في مجال العمل الرياضي فقد ذكر الشافعي، بأن مفهوم إدارة الجودة الشاملة هو تحقيق احتياجات ورغبات وتوقعات المستفيد أو العميل في المؤسسات الرياضية (لاعب - إداري - مدرب)، أنها تعنى التفوق أي تحقيق المستوى الرياضي أو الإنجاز الرقمي المطلوب أو المستوى الإداري الفعال للمؤسسات الرياضية وأن الجودة بكفاءة تكون نتيجة الإعداد المهني والعملي والفني للعاملين بالأنشطة في المؤسسات الرياضية المختلفة (حسن أحمد الشافعي، 2009، ص45). ان نجاح المؤسسة هو اقتناع كل العاملين بالمؤسسة وتعاونهم الكامل لتحقيق أعلى (مستويات سام، 2015، ص46)، وحتى نضمن الاستمرار والبقاء في البطولات والمنافسات والعلاقات الدولية في مجال الرياضة إلى جانب تقليل تكلفة الإعداد الرياضي في الأنشطة المختلفة ومن ثم يمكن الاحتفاظ بالمستفيدين من ممارسة تلك الأنشطة وجذب آخرين وتحقيق وتحسين عامل الربح (علية حجازي وآخرون، 2009، ص17).

يمكن استخلاص أهمية تطبيق الجودة الشاملة في العمل الرياضي والتي تؤدي إلى (نصرالله قشطة، ص68):

تنفيذ إجراءات العمل بشكل صحيح ومن أول ممارسة له وفي زمن المحدد لإنجازه واعتماد أسلوب العمل الجماعي التعاوني، و إدراك الواقع الجديد الناشئ عن الظروف السياسية والامنية والاقتصادية. الاهتمام بأسلوب العمل وطريقة تنفيذه والتوفيق في استمرار تطويره لتحقيق الاستراتيجية للمؤسسة الرياضية، و التحسين والتطوير للأهداف العامة والهياكل التنظيمية والإجراءات والبرامج بالمؤسسات الرياضية. يرى الباحث أهمية تطبيق الجودة الشاملة في العمل الرياضي قد تؤدي إلى تحسين قدرة وكفاءة الموارد البشرية وذلك من خلال إبراز ثقافة جديدة للجودة الشاملة.

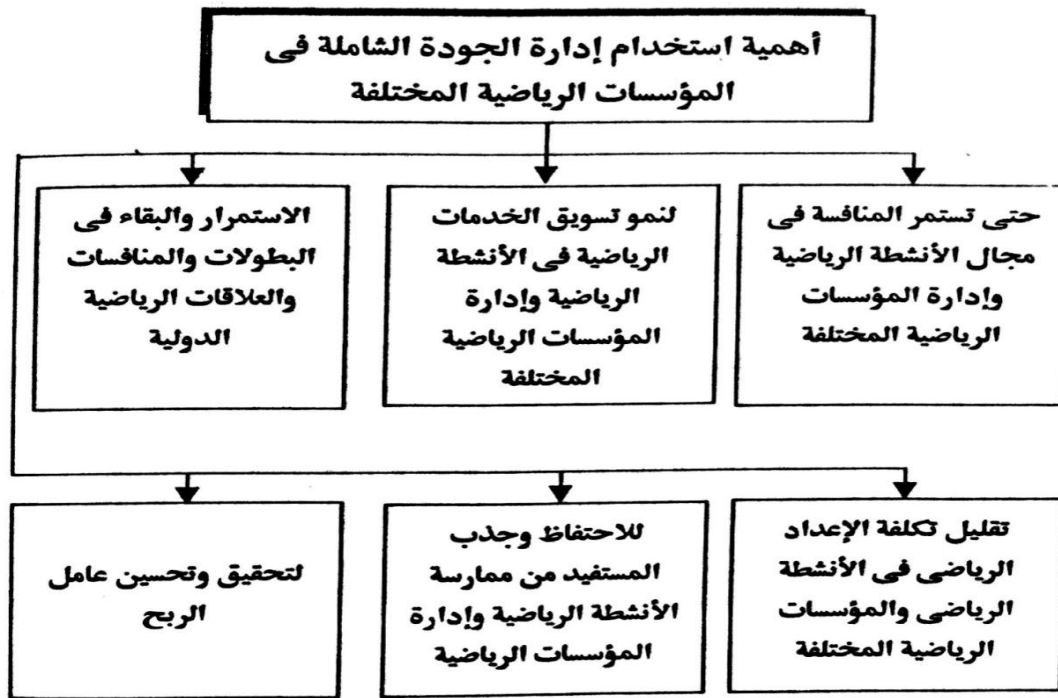
شكل رقم (2) يوضح الأقسام المتخصصة في إدارة الجودة الشاملة



(حسن الشافعي، 2006م، ص 43)

وتأخذ إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية أشكالاً عدة عند وجود المواصفات المرتبطة بكل نشاط أو بمجالات التربية البدنية والرياضية والقيام بأفضل ما يجب أن يكون في حدود الإمكانيات المتاحة لتحقيق أهداف الأنشطة الرياضية، إضافة إلى أهمية تتناسب تكلفة إعداد البطل أو النشاط بالنسبة المراد تحقيقه.

شكل (3) يوضح أهمية استخدام إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية المختلفة



المصدر: حسن الشافعي (2006م، ص 27)

ولهذا وجب على المؤسسات الرياضية أن تفكر بشكل جاد على تقديم أساليب تسويق للخدمات الرياضية لكافة الفرق والهيئات المحلية والعربية والعالمية على النحو التالي:

- 1- الإنشاءات والملاعب والفنادق التي تمكنها لتكون قرية أولمبية مستقبلاً.
- 2- الصالات الرياضية متعددة الأغراض والأدوار.
- 3- إنشاء صالات للرياضة العلاجية والتوسع في برامج السياحة والعلاج.
- 4- إنشاء مختبرات في مجال (الفسيولوجي، علم النفس - علوم الحركة - المنشطات البايوميكانيك).

- 5- تسويق برامج لتحسين اللياقة البدنية والصحة العامة وتوفير مستلزمات وأماكن تطبيقها.
- 6- العمل على زيادة عدد المشاركين أو الممارسين للرياضة.
- 7- رفع مستوى كفاءة الأداء للاعبين بالألعاب الفردية والجماعية وتطويرهم وانتقاء الموهوبين منهم.
- 8- التمسك باللاعبين المميزين مع زيادة عوامل التحفيز ومتابعة انتقالهم لرفع مستواهم.

2-2-3 المبادئ أو العناصر التي يجب مراعاتها عند تطبيق إدارة الجودة الشاملة في

التربية البدنية والرياضة:

- 1- التخطيط لتحقيق الأهداف المطلوبة:
- 2- ضرورة توافر عناصر التخطيط.
- 3- تحديد الأهداف.
- 4- الإمكانيات المادية والبشرية.
- 5- رسم السياسات إقرار الإجراءات.
- 6- البرامج التنفيذية والزمنية.
- 7- التنظيم الرسمي وغير الرسمي:
- 8- تطبيق مبادئ التنظيم.
- 9- اختيار هيكل التنظيم المناسب لفاعلية الإدارة.
- 10- توافر وسائل الاتصال المناسبة بين المستويات الإدارية -إدارة العليا والوسطى والتنفيذية
- 11- التركيز على المستفيد أو العميل: من اللاعب - الجمهور الإداري للمؤسسات الرياضية.
- 12- تحقيق متطلباته ورغباته وتوقعاته
- 13- توافر القيادة الإدارية الفعالة وبناء الفريق:
- 14- ضرورة توافر المبادئ القيادية الآتية:
- الاستمرارية .
- تطبيق فلسفة جديدة .
- عدم الاعتماد على الإشراف الكلي .

- عدم تقييم الأشياء على سعرها .
- تحسين نظام الإنتاج والجودة وخفض التكاليف .
- ابتكار طرق حديثة للتدريب أثناء العمل .
- تطبيق الأسلوب الديمقراطي الفعال للإدارة .
- العمل كفريق بين مستويات الإدارة المختلفة.
- وجود هدف مباشر .
- إلغاء الأهداف الرقمية .
- إزالة العوائق .
- برنامج تعليمي وتدريب مستمر .
- العمل على وحدة العاملين بالمؤسسة والأنشطة الرياضية .
- تطبيق مبادئ باستمرار التعليم والتدريب: خطط للتغيير من أجل التحسين (رفع وعي العاملين بإدارة الجودة الشاملة وتدريب جميع العاملين كل في تخصصه لتحسين برنامج الجودة الشاملة)
- إتباع ما تم تعليمه .
- تكرار الخطوة الأولى بعد المعرفة الجديدة .
- التعليم والتدريب لكل مستويات الإدارة .
- تحسين الجودة باستمرار:
- خلق الوعي بالحاجة إلى التحسين .
- إنشاء البنية التحتية للمؤسسة .
- التدريب على كيفية التحسن .
- الرقابة بصفة الدورية .
- الجودة كرفاهية مطلقة -الجودة العالمية .
- التحسين مرتبط بالأفراد والأدوات .
- تكنولوجيا الجودة الحديثة .
- الملائمة مع المواصفات والمتطلبات المطلوب تحقيقها.

- تحقيق متطلبات المستفيد ومعاملته باحترام.
 - الرقابة بواسطة الإدارة العليا باستمرار لتحقيق الأهداف: رقابة الجودة عن طريق
 - تقييم الأداء و الإنجاز الحالي عن طريق القياس والاختبارات المختلفة.
 - المقارنة بين أداء الحالي والهدف المراد تحقيقه.
 - المساواة في إدارة الجودة واتخاذ الإجراءات الوقائية.
 - استخدام مبدأ التحفيز أو الحوافز والتكريم لفريق العمل. (حسن أحمد الشافعي ،2012م، ص209).
- ان تطبيق معايير الجودة الشاملة في التدريب الرياضي يتطلب برنامج إعلامي متكامل لنشر الوعي حول مفهوم إدارة الجودة الشاملة.(سام،2015م،40).

2-2-4 أهداف تطبيق معايير الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية:

- 1- جودة التحسين المستمر أساس أي عملية تنظيمية أو تعليمية أو تدريبية بالمؤسسة الرياضية.
 - 2- عدم تهميش دور التربية البدنية والرياضة في المؤسسة الرياضية.
 - 3- الاهتمام بالتربية البدنية والرياضة لأهميتها الاقتصادية، الصحية، التربوية، الاجتماعية.
 - 4- إن نظام إدارة الجودة الشاملة يسعى إلى تقديم أفضل ما يمكن في ظل الموارد المتاحة للمؤسسة الرياضية (حسن أحمد الشافعي،2011م، ص16).
- لأن إدارة الجودة الشاملة أحد الاتجاهات الحديثة في إدارة المؤسسات الرياضية تحقق التعاون مع المؤسسة الرياضية والمؤسسات الأخرى من أجل تنمية وتطوير وتعليم وتدريب والترويج المتعلقة بالأنشطة الرياضية.
- و تحقق التميز في الخدمات المقدمة من المؤسسات الرياضية للمستفيدين " اللاعب، الإداري، المدرب، المستثمر " تحقق أهداف المؤسسة الرياضية باستخدام التقنيات التعليمية والتدريبية وأساليب التقييم والأداء للعاملين بالمؤسسة الرياضية لتلبية احتياجات ورغبات وميول المستفيدين من هذه المؤسسات
- الحكم على قيمة الأشياء والاحتياجات والموضوعات المرتبطة بالمؤسسة الرياضية بإتباع أربعة مراحل لتقويم:

1- التقويم القبلي

2- التقييم البنائي أو التكويني

3- التقييم التشخيصي أو المستمر

4- التقييم الختامي أو النهائي

تطبيق نظام الاعتماد والجودة الشاملة للأسباب التالية:

1- زيادة عدد المؤسسات الرياضية والمستفيدين من الأنشطة الرياضية المختلفة.

2- فشل أسباب الإدارة للمؤسسات الرياضية في تحقيق الجودة الشاملة المطلوبة من الخدمات المقدمة للمستفيدين.

3- انخفاض المستوى الرياضي عامة.

4- عدم موائمة الأنشطة المقدمة لمتطلبات البيئة المحيطة أو السوق.

5- ضعف معايير الاعتماد الحالية بالمؤسسة.

6- عدم موائمة نظم التقييم للخدمات والأنشطة مع ثورة المعلومات.

7- إهمال البحث العلمي في المؤسسات الرياضية لقلة التمويل وعدم الوعي

2-2-5 عقبات تطبيق الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية:

على الرغم من أن العديد من المؤسسات تبذل أقصى جهدها لتبني والبدء في تطبيق إدارة الجودة الشاملة بسبب إدراكها لأهميتها بالإضافة إلى مجموعة من الدوافع والمبررات والتي اختلفت في المؤسسة لأخرى وفقاً لظروفها الخاصة والتي كانت وراء قرار التطبيق إلا أنها تتعرض لعدة عوامل تقف عائق أمام التطبيق الناجح لإدارة الجودة الشاملة (رشاد محمود، 2009م، ص52). و عدم القدرة على تغيير ثقافة المنظمة: واحد من أهم العوائق امام تطبيق إدارة الجودة الشاملة في الاتي: (ربيع المسعود، 2017م ، ص51).

1- التركيز على الأرباح قصير الأجل.

2- إدارة المؤسسة بالأرقام والزيادات الهامشية، وإغفال كثير من الاعتبارات الواجبة.

3- زيادة التكاليف.

- 4- التركيز علي تقييم الأداء.
- 5- الأمل في الشعارات لتحسين الجودة.
- 6- التدريب غير علمي.
- 7- الشعور بان الآلات الجديدة فقط تؤدي إلى التحسين.
- 8- انخفاض مستوي التعليم.
- 9- تخصيص قسم الرقابة يسلب المسؤولية الحقيقية من العاملين.
- 10 الاعتماد علي وصفات جاهزة.
- 11- البحث عن أعذار.
- 12- عدم اهتمام الإدارة العليا وتدعيمها.
- 13- عدم توفر الكفاءات البشرية المؤهلة في هذا المجال(عمار بن عيشي، 2017م، ص161).
- 14- التخطيط القصيرة الأجل دون الاستراتيجي.
- 15- فرق عمل متباعدة.
- 16- التوجيه بالإنتاج وليس بالسوق.
- 17- اتخاذ القرار دون الاعتماد على الحقائق.
- 18- التركيز على العيوب لا التركيز على الوقاية.(أحمد الشافعي، 2010، ص85):
- 20- عدم اتساق سلوكيات القادة مع اقوالهم.
- 21- إتباع أنظمة وسياسيات وممارسات لا تتوافق مع مدخل الجودة الشاملة(محمود فوزي، 2010م، ص321).

2-3 المبحث الثالث: التدريب الرياضي:

2-3-1 المدخل في علم التدريب الرياضي:

إن النجاح أو التفوق أي ميدان رياضي عادة ما يكون نتاج للتخطيط السليم، الغمل الصعب الجاد والالتزام لتحقيق الأهداف. والتدريب لا يخرج عن هذه القاعدة، فالرياضيون الناجحون يتدربون بصورة فردية وجماعية في النشاط الخاص بهم ساعات طويلة، لبرامج معدة سلفاً ومصممة لتدريب طويل المدى ولعدة سنوات فأهمية التدريب في الحقل الرياضي يعتمد على تحسين البنية الأساسية والمتطلبات الضرورية لتحقيق الأداء المثالي ويعني هذا بالنسبة للرياضي التزامه بتنفيذ البرامج لسنوات طويلة مع استجابة وتكيف الجسم والعقل لخصائص المنافسات والتي تقوده في النهاية للأداء العالي والتميز وبالرغم من ان الكثير من المدربين والمعلمين موهلين لتصميم البرامج الخاصة بالموسم الرياضي(نصرالله قشطة، 2011م، ص13).

خلال المرحلة الزمنية الطويلة لتطور البشرية والمجتمعات ظهر مفهوم وأغراض وطرق ونظريات التدريب البدني، وطرأت عليه تغيرات كثيرة. لذا دأب الإنسان، منذ القدم حتى هذا العصر، على العناية بتدريب جسمه وتقوية أجهزته العضوية المختلفة، سواء بطرائف مباشرة أو غير مباشرة. ورغم ضآلة المعلومات عن الإنسان الأول، إلا أن هناك اتفاقاً على أن الإنسان الأول لم يكن بحاجة إلى تخصيص فترة زمنية أثناء يومه ليقوم بممارسة الأنواع المختلفة من الفعاليات الحركية والتدريب عليها نظراً لأن ذلك كان جزءاً لا يتجزأ من حياته اليومية لضمان إشباع مختلف حاجاته الأولية.

وبمرور الإنسان في سلم التطور الحضاري، وفي غضون الأجيال الطويلة المتعاقبة تطورت حاجات الفرد لممارسة الأنواع المختلفة من الفعاليات البدنية والحركية. لذلك نلاحظ اهتمام الحضارات القديمة (الفراعنة والبابليون) بالرياضة. إنما اكتشف في مقابر بنى حسن ومقابر وداي الحلول والمعابد التي بجوار بغداد قبل خمسين قرناً، تقدم الدليل الواضح على العناية الكبيرة بالكثير من أنواع الأنشطة الرياضية التي تشبه الى حد كبير ما يمارسه الإنسان في عصرنا الحالي.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطوراً في مختلف المبادئ الصناعية والاقتصادية والاجتماعية والعلمية والتقنية وغيرها، انعكست على الفعاليات والألعاب الرياضية. كذلك ظهر الكثير من المفكرين والعلماء في

شتى دول العالم أسهموا في تقدم مختلف علوم التربية الرياضية لذلك ظهرت إلى حيز الوجود والطرق والنظريات العلمية الحديثة المستمدة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية (عبد علي نضيف وآخرون، 1980م، ص14).

يتميز هذا العصر بالتفجر العلمي المتتالي الذي يطور جميع مجالات الحياة وذلك من خلال استخدام مختلف فروع العلم والمعرفة وأحدث أساليب التكنولوجيا وقد امتد هذا التطور إلى المجال الرياضي بصفة عامة وفي مجال التدريب بصفة خاصة. (قشطة، 2009م، ص74).

كما هو الحال في بقية العلوم الأخرى، حيث أصبح علم التدريب الرياضي علماً مستقلاً بذاته وغنى بالمعرفة، وبدأ يؤثر تأثيراً قوياً وإيجابياً على الحركة الرياضية، وقد أعطى هذا التطور إمكانية قوية لاكتشاف القوانين التي تساهم في استغلال قدرة اللاعب وإمكانياته، وهذا يعني إن النتائج الرياضية ستكون في مكانة متقدمة ومتطورة.

وقد أشار تحليل هذه النتائج الرياضية إلى التقدم المستمر للإنجازات الرياضية بصورة متدرجة، و الفضل في هذا يعود إلى تحسين نظام عمل اللاعب كالجهاز التنفسي والعضلي و إضافة إلى تحسين تنظيم مجموعات كبيرة من التمارين المعطاة للاعب. هناك مجموعة من المدارس العالمية التي تهتم بأشكال مختلفة من الرياضة، ولكن جميع هذه المدارس التقت عند هدف واحد وهو تطوير مستوى الإنجاز، رغم اختلافها في طرق ووسائل التدريب المستخدمة، وقد أشارت جميع المدارس العالمية إلى إن الاستمرارية في التدريب وعدم الانقطاع عنه عامل أساسي ومهم في الوصول إلى نتائج متقدمة، وخاصة إذا اعتمد المدرب إن أهم شيء في حياة اللاعب هو الاستمرارية في التدريب بطرق علمية حديثة (كمال جميل، ب ت، ص22).

2-3-2 مفهوم التدريب الرياضي:

أن التدريب الرياضي هو العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف لتنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (قشطة، 2009، ص75).

عملية تربوية هادفة ذو التخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوي ممكن (بسطوبيسي أحمد، 1999م، ص23).

لقد ظهر إن هناك مصطلحات ومعان كثيرة ومتعددة تستعمل لتفسير كلمة التدريب، وظاهر هذا الاختلاف يرجع في التفسير بين المدربين والأطباء الرياضيين الفيسيولوجيون المختصون يقصدون بكلمة التدريب (جميع الحركات التي تحمل الجسم جهداً اضافياً وتعمل على توليد انسجام حركي خارجي وتغير في أعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى رفع قابلية الجسم، وبهذا المعنى يمكن على سبيل المثال أن يكون العمل البدني له صفة التدريب ويؤدي إلى انسجام الأجهزة لداخلية (عبد علي نضيف وآخرون، 1980، ص124). و التدريب الرياضي بأنه (عملية بدنية خاصة تهدف الى تحقيق النتائج العالية (ابو العلاء احمد. ، 1997م، ص13).

وهل التدريب علم أم فن؟ والواقع العلمي لا هذا ولا ذاك بل هو اقرب ما يكون للمعرفة والقاموس يعرف المحترف لعمل ما على إنه عامل ماهر والرجل المحترف لعمل ما يتعلم الحرفة من خلال الخبرات العلمية والمدرّب يتعلم بطريقة متشابهة من الخبرات العلمية والعديد من المدربين يخلط بين المعلومات والمعرفة وبين المعرفة والحكمة والمعرفة تمكن في القدرة على ربط المعلومات بالخبرة العملية وترجمة النظرية إلى تطبيق والحكمة تجمع سوياً بين النّظور الفني والمنظور الإنساني. (قشّطة، 2011م، ص5)

أما المدربون فيعطون مفهوما آخر للتدريب بقولهم: التدريب الرياضي عبارة عن (القوانين والأنظمة الهادفة للإعداد الفردي الخاص للوصول إلى مستوى الإنجاز العالي عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة العضوية الداخلية التي تحقق الوصول إلى أعلى مستوى). لذلك يؤكدون أثناء التدريب على مراعاة حياة اللاعب وصحته الجسمية العامة.

التدريب الرياضي عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة بهدف رفع الإنجاز الذي يوديه الجسم بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية) (عبد علي نضيف، وآخرون، مرجع السابق، ص9).

أما الدكتور علاوي عرف، التدريب الرياضي بأنه (عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية). (عبد علي نضيف، مرجع سابق، ص15).

وفي ضوء هذه التعاريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية كعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء، علم الميكانيكا الحيوية، والعلوم الإنسانية (كعلم النفس والتربية).

كذلك وجد إن قسماً من المؤلفين العرب يعرف التدريب الرياضي (التدريب الرياضي شكل من أشكال التمارين المعدة بغرض الوصول بالفرد إلى قدرة وكفاءة عالية في نوع معين من أنواع الرياضة. ولقد أصبح من الضروري، من أجل الوصول إلى القدرة والكفاءة العالية التي يطلبها عصرنا، أن يتم تحت إشراف مدرب لعدة سنوات وفق تخطيط معين، كما إنه من اللازم أن يتمتع اللاعب بالصحة الكاملة وأن يمتنع من التدخين والكحول مع النوم الكافي والتدريب يحسن ويكمل لصفات الجسمية والسلوكية وتكنيك الحركات للوصول إلى المستوى المطلوب، (محمد حسن علاوي، 1994م، ص39).

وهذا المفهوم أنه عملية خاصة مقننة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما أنها تخضع للأسس العلمية والتربوية في إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

ولقد تعددت الآراء والمفاهيم في هذا المجال حيث أن التدريب الرياضي ما هو الا عبارة عن عمليات لانقباضات عضلية متكررة تهدف إلى وصول شدتها إلى حد معين يختلف من فرد لآخر كما أنها تؤدي الى تكيف وظيفي وعضوي وإلى بعض التغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها ارتفاع المستوى البدني للاعب.

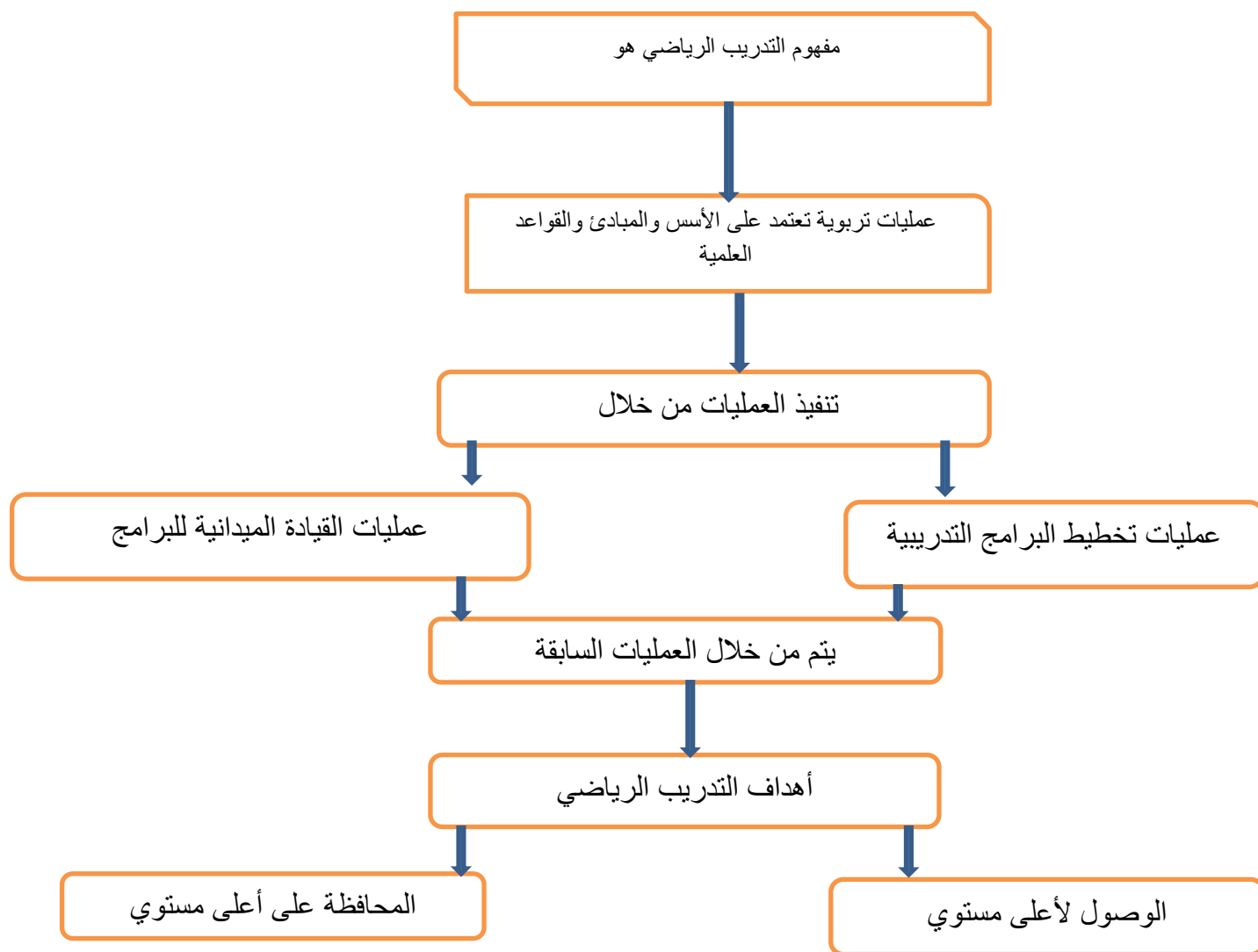
ولقد عرفه نيومان وسانلر "Neman and Sanuler" 2003م التعاريف الآتية:

هو نتيجة تفاعل وتجند كل القدرات الشخصية للاعب مع الوضع في الاعتبار علاقته بالبيئة والظروف الاجتماعية المحيطة به في الحياة.

وهو عملية تربوية طويلة المدى للارتقاء بمستوى الأداء الفردي لأعلى مستوى والتدريب الرياضي يعني التنظيم والعمل طوال العام والعمل طويل المدى الذي يهدف إلى تطوير العوامل المتداخلة التي تسهم في تطوير الأداء، وكذا العوامل المساعدة المحددة للأداء. (أميرة حسن وآخرون، 2008، ص18).

والتدريب الرياضي يتقدم عن طريق المعلومات التي نستمدّها من نتائج البحوث والدراسات الحديثة في التدريب والأداء الحركي (عمر نصرالله قشطة، 2011م، ص 83).

شكل (4) يوضح مفهوم التدريب الرياضي:



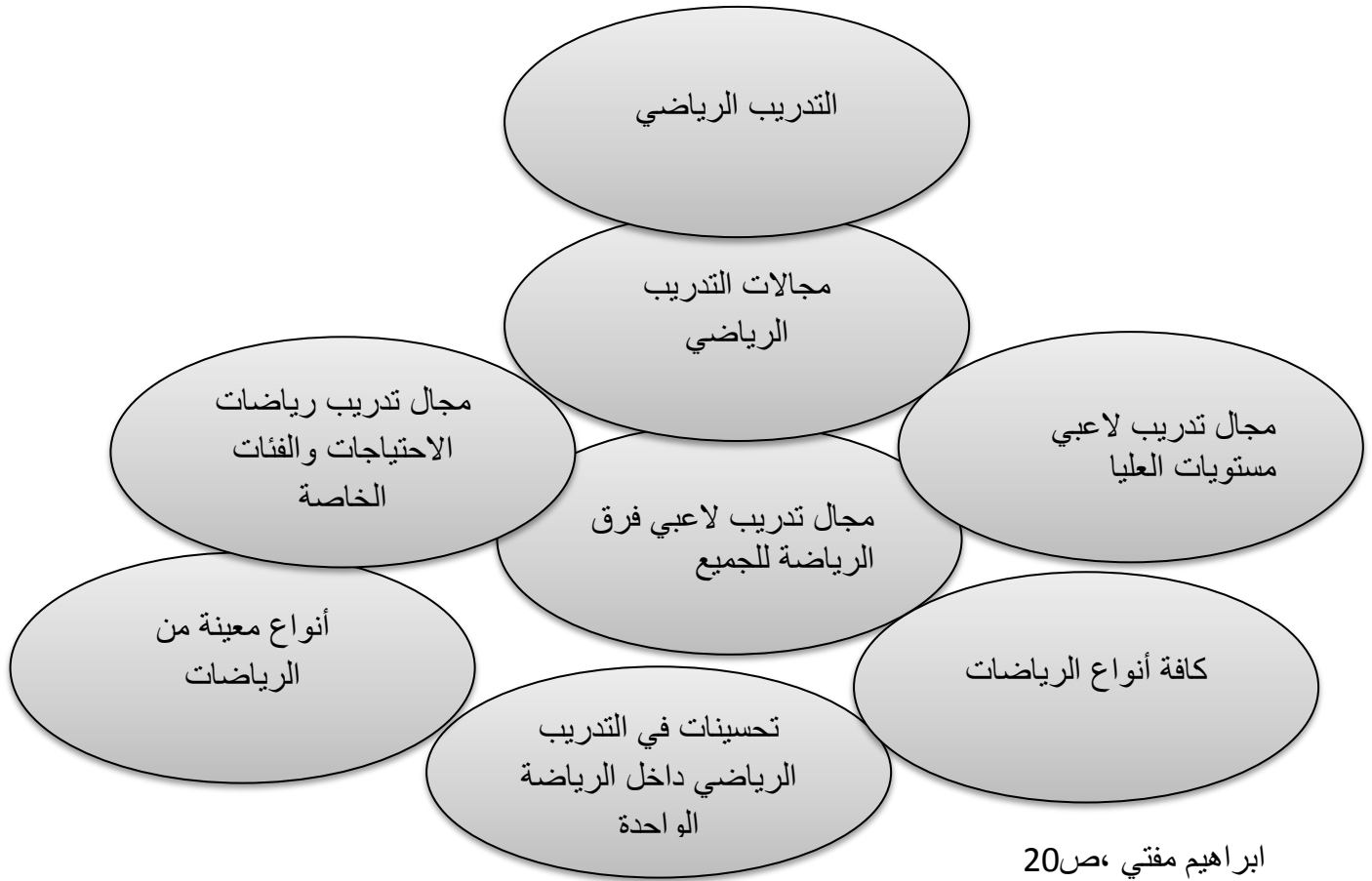
: (مفتي إبراهيم حماد، 2002م، ص 60)

يري الباحث من العرض السابق لمفهوم التدريب الرياضي وبالرغم من سرعة تطور علم التدريب واتساع المعلومات والبحوث والعلوم المتصلة بالتدريب فلا يزال التدريب الرياضي يتطلب مزيداً من التطبيقات المتطورة لكل بيئة تدريبية.

2-3-3 أهمية التدريب الرياضي:

الرياضة في عصرنا الحاضر تؤدي دوراً مهماً في بعض النواحي السياسية للدول وأصبح للمنافسة الرياضية مكانتها الدولية حيث تعتبر الدول الآن الفوز في اللقاءات العالمية والدورات الأولمبية مظهر من مظاهر التقدم الحضاري للدولة ودليل على ارتفاع عالي للمستوي الاقتصادي لأفراد شعبها.

شكل (5) يوضح مجالات التدريب الرياضي:



ابراهيم مفتي ،ص20

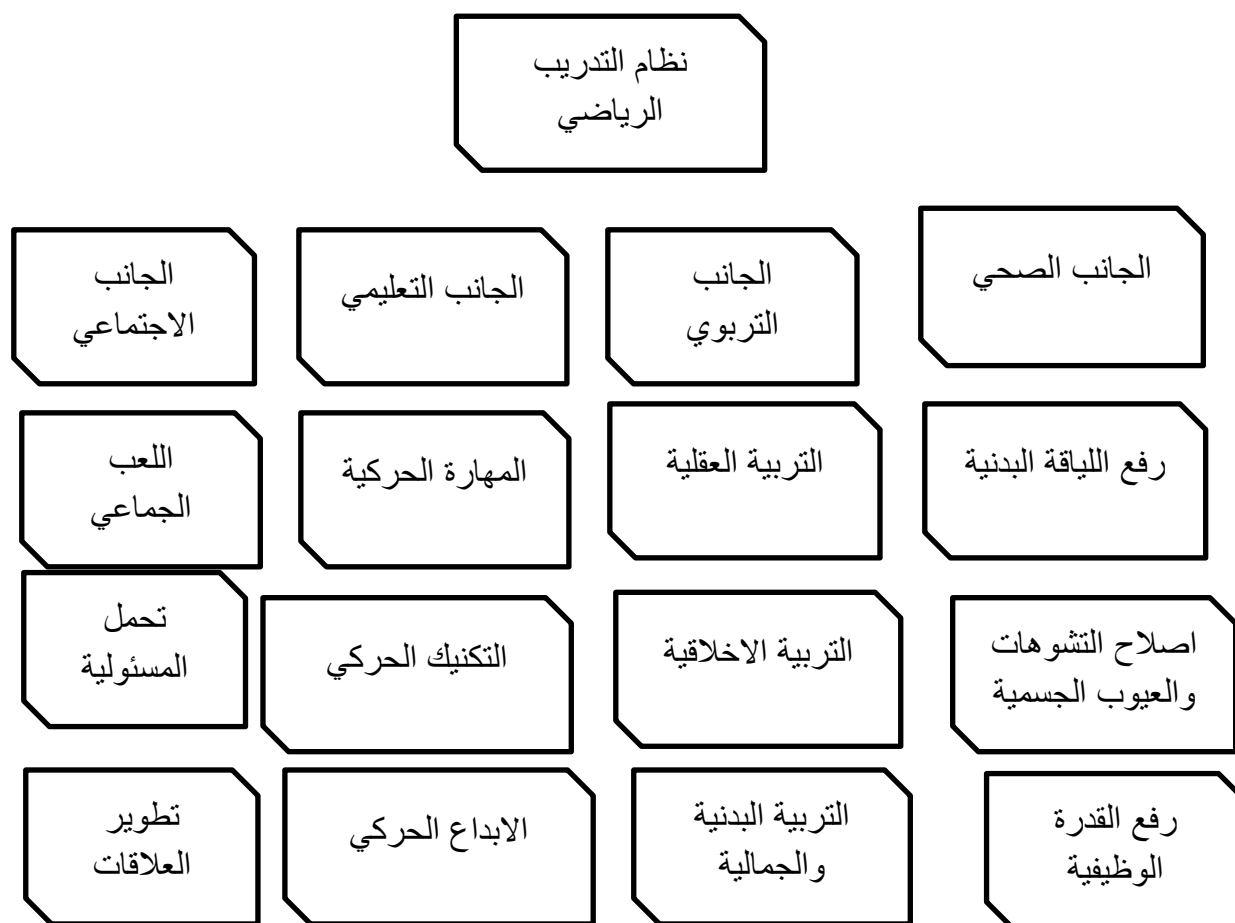
2-3-4 أهداف التدريب الرياضي:

أن الهدف دائماً يحدد الغاية النهائية التي يمكن الوصول إليها من خلال تنظيم معين يكون قابل للتجزئة ، وهذا التنظيم يكون مستمد من نظريات التدريب الحديثة ومناهجه (أميرة حسن، 2008م، ص20).

ومن أجل تحقيق الهدف الرئيس للتدريب الرياضي وه وتحسين والارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة لواجبات إستخدام التمارين البدنية وبنفس الوقت يجب على الرياضي إن يتبع مدرب منهج لتحقيق متطلبات الأهداف الرئيسة للتدريب الرياضي والتي يمكن تلخيصها بما يلي:

- 1- تحسين الإعداد البدني المتعدد الجوانب (الإعداد الشامل).
 - 2- ضمان تحسن الإعداد البدني الخاص باللعبة او الفعالية الرياضية المحددة.
 - 3- تحسين واتقان الأداء الخططي اللازم للمنافسة.
 - 4- الاتقان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
 - 5- تنمية وتطوير الصفات الإرادية اللازمة لمواجهة اعباء التدريب والمنافسة.
 - 6- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجماعة متماسكة.
 - 7- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي.
 - 8- الوقاية من حدوث الاصابات الرياضية.
- اغناء الرياضي بالأمور المعرفية الخاصة بقواعد التدريب الفسيولوجي والنفسية الخططية والتغذية ووظائف استعادة الشفاء والعلاقات الاجتماعية مع أعضاء الفريق.

شكل (6) مخطط يوضح التدريب الرياضي من حيث الاهداف



عبدالحميد واخرون، 2003م، ص18

2-3-5 أسس التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي عملية مستمرة ومنظمة تؤدي لحدوث تغيرات في الخلايا والأجهزة الداخلية للجسم تتزامن مع تطور الأداء الرياضي من خلال مدرب متخصص يطبق أسس التدريب الرياضي التي تشرح وتوضح معاملة اللاعبين فردياً كأشخاص مستقلة وأسباب تأثير التدريب على الجسم وما يجب مراعاته في الوحدات التدريبية اليومية والنتائج طويلة المدى (قشطة، 2011م، ص86).

أن نجاح عملية التدريب الرياضي تتم من خلال مراعاة واتباع أسس التدريب الرياضي وهي:

أولاً: الصفات والخصائص الفردية للاعبين:

يجب مراعاة الفرق الفردية بين الرياضيين حتى لو تقاربت نتائجهم حيث تتمثل الاستفادة بكل الطاقات الفردية الخاصة بالرياضي من حيث معرفة نواحي النقص وعلاجها ومواطن القوة وزيادة فاعليتها ويتمشى حمل التدريب مع إمكانات الرياضي وخصائصه الفردية من حيث: العمر الزمني (المرحلة السنية): أن تكون درجة الحمل مناسبة لسن الرياضي حيث تتميز كل مرحلة سنية من مراحل النمو بخصائص بدنية وحركية وانفعالية وعقلية. العمر التدريبي للرياضي: هو عدد السنوات التي يقضيها اللاعب في التدريب وكلما زاد عدد سنوات التدريب كلما أثر على تحسين مستوى لياقة اللاعب وقدراته على الاداء.

حالة الرياضي التدريبية: تؤثر الحالة التدريبية للرياضي على كيفية توجيه الحمل فقد يتشابه لاعبان في مستوى واحد في نتيجة منافسة مشتركة بينهما ولكن يختلفان في مكونات الحالة التدريبية الخمسة (بدنية- مهارة - خطية - فكرية - نفسية).

الحالة الصحية: يجب إعطاء اللاعب حمل خاص أثناء وبعد الراحة الإجبارية للشفاء من الإصابة وعدم اشتراكه في التدريب مع زملاءه حتى يسترد لياقته الطبية والبدنية.

متطلبات خارج وحدة التدريب: عند التخطيط للحمل يجب مراعاة متطلبات خارج التدريب التي تؤثر على اللاعب كنوع العمل والوضع الاقتصادي ووسائل المواصلات.

النمط والتكوين الجسماني: لكل لاعب نمط وتكوين جسماني يتميز به ويحدد شخصية صاحبة وإمكاناته ويساعد المدرب على كيفية تطوير اللاعب في المنافسة حسب قدراته الجسمانية.

اختلاف الجنس: هذا الاختلاف ظاهر بين البنين والبنات في نواحي التكوينية والوظيفية والنفسية ويظهر بصورة واضحة بعد البلوغ، وهناك فروق فردية بين الأفراد فهم يختلفون في الشكل والجسم والاداء كذلك يختلفون بقدراتهم العضلية وميولهم (وجبة محجوب، 2001م، ص 289).

يرى الباحث أن هذا الأساس من أسس التدريب الرياضي يوضح أن كل لاعب له استجابة وفق قدراته وإمكاناته فقد يؤثر جميع اللاعبين بالتمرينات في البرنامج التدريبي ولكن اساليب مختلفة ويجب على المدرب

أن يجمع معلوماته الخاصة بالنسبة لكل لاعب حتى يستطيع معرفة نواحي القوة والضعف في اللاعب والعمل على علاجها.

ثانياً: التدرج في زيادة حمل التدريب:

يعد التدرج في زيادة حمل التدريب من العوامل الهامة عند تصميم برنامج تدريبي لأي مدرب لأن الحمل الثابت يفقد بالتدرج تأثيره التدريبي والتدرج يكون على فترات مناسبة للتحكم في مكونات الحمل (شدة الحمل والكثافة) ويذكر قششة (2011م) أن الزيادة التدريجية للحمل لا تعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلقة بل ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك تعديل الحمل بزيادة التدريجية مرة أخرى.

وتذكر خيرية السكري (2004م) أن التدرج في زيادة حمل التدريب يتم من خلال قدرة جسم اللاعب على التكيف مع أحمال تدريبية وزيادة استعادة الشفاء في وقت الراحة وذلك بالتدرج ويتم ذلك من خلال تدريب سهل جداً وملائم وشاق جداً.

ويري الباحث أن هذا الأساس من أسس التدريب الرياضي يوضح للمدرب أن يتحكم وينظم رفع درجة الحمل من خلال التخطيط المحكم للحجم وشدة الحمل والراحة في كل وحدة تدريبية وأن يقوم المدرب بإجراء التحليل والاختبارات لتحديد مستوي وقدرات اللاعبين حتى يستطيع أن يتدرج في زيادة الحمل التدريبي دون حدوث إصابات أو التعرض لظاهرة الحمل الزائد.

ثالثاً: استمرارية التدريب:

يجب أن يكون التدريب مستمرا طول العام ليتضمن التحميل العالي المناسب الشامل الذي يؤدي بانتظام لتطوير مستوي الرياضي باستمرار وكلما كان التدريب مستمرا متواصلا كان الارتفاع أسرع في مستوي اللاعب.

أن العوامل التي تساعد على استمرارية التدريب هي:

1- التشكيل الصحيح للحمل على فترات السنة

2- التطبيق المناسب لقاعدة الحمل والراحة والتدرج السليم وزيادة الحمل.

3- التكرار المنظم لما تم اكتسابه وعدم تعلم مهارات جديدة إلا بعد إتقان وتنشيط المهارات السابقة.

4- التغيير والتنويع في استخدام طرق التدريب.

ويذكر مفتي ابراهيم (2001م) أن استمرارية التدريب هي فرصة حقيقية لتفاعل كل من التدريب المقدم ونمو وتطور اجسام اللاعبين وتحصيل المهارات وتحقيق استراتيجيات التعلم واكتساب الخبرات الحقيقية في كافة جوانب الرياضة الممارسة للاعب.

أن هذا الأساس من أسس التدريب الرياضي يوضح ان تقدم مستوي اللاعب والوصول به لأحسن مستوي يكون من خلال استمرار اللاعب في التمرين على مر شهور وسنوات للوصول للهدف الموضوع من اجل تحقيقه من خلال البرامج التدريبية التي توضع للاعبين (قشطة، 2011م، ص91).

رابعاً: الإحماء والتهدئة:

يبدأ قبل كل وحدة تدريبية بالإحماء وينتهي بالتهدئة ويذكر نصرالله قشطة (2009م) إن الإحماء هو تهيئة الجسم للقيام بعمل اكبر تحميلاً عن طريق تمرينات تمهيدية تسبق الاشتراك في التدريب أو المنافسة مباشرة مع مراعاة الخصائص الفردية للاعب ومميزات النشاط الرياضي الممارس وحالة الطقس والحرارة ونوع الملابس.

ويذكر مفتي ابراهيم (2001م) أن التهدئة هامة جداً للاعب لأنه يعود بالحالة الفسيولوجية للاعب إلى شبه الطبيعية نتيجة تعرض اللاعب لأنشطة بدنية شديدة.

يرى الباحث أن هذا الأساس من أسس مهم جداً لأنه في مرحلة الإحماء يهيئ اللاعب بدنياً ونفسياً وحركياً وعصبياً وذهنياً للوحدة التدريبية وكيفية الاستفادة منها وفي مرحلة التهدئة العودة باللاعب تدريجياً للحالة التي كان عليها قبل التدريب أو المنافسة وتساعد في إزاله الفضلات الناتجة عن التمثيل الغذائي.

خامساً: تكنولوجيا التعليم والتدريب:

أصبح العصر الحالي هو العصر المعلومات وتعددت الوسائل المتاحة لجمع البيانات ومعالجتها بصيغ مختلفة للحصول على نتائج وحلول تساعد المدرب في التصدي للمشاكل المختلفة في العملية التدريبية وتساهم في بناء تكنولوجيا متعددة وظهور علوم إدارية حديثة.

أن تكنولوجيا التدريب هي المعرفة العلمية التقنية لاستغلال البحوث القابلة للتطبيق في تصميم وإنشاء الملاعب المختلفة وإنتاج الأجهزة والأدوات الرياضية المبتكرة والبحث عن أفضل وأنسب الخامات والعمل على تحسين ظروف الأداء الرياضي لتحقيق أروع الإنجازات الرياضية مع الاقتصاد في الطاقة والجهد والوقت وحماية اللاعبين من الإصابات المختلفة والخطيرة وابتكار أفضل الأجهزة والأدوات المساعدة للتدريب وتطوير نوعية الأدوات.

وقد اتفق كل من قشطة(2011م) وخيرية السكري (2004م) على ان أهم وسائل تكنولوجيا التدريب المستخدمة هي : " شرائط الفيديو - الافلام - ديسكات الفيديو - النماذج المصنوعة ونماذج الاشخاص - الحاسب الآلي - شرائط التسجيل (الاقراص المدمجة) -الشرائط والشرائح التعليمية - الأشكال - الصور الثابتة - الملصقات - النشرات -الرسومات البيانية -الخرائط - الرسومات التخطيطية - الكرتون".

ويرى الباحث أن هذا الأساس من اسس التدريب الرياضي يساعد على العناية بالفروق الفردية وزيادة انتباه اللاعب وتوفير إمكانية دراسة الظواهر والمواقف المعقدة في العملية التدريبية وتقديم الحلول والمشكلات التدريب وبناء الاتجاهات والتأثير على ميول اللاعب والعمل على استنارته بطريقة مستمرة.

سادساً: مبدأ زيادة الحمل:

لكي يتم الارتقاء بمستوي اللاعب فمن الضروري أن يكون الحمل المقدم للاعب قريب من مستوي اقصى ما يتحمله اللاعب. وتساعد المدرب على معرفة الحالة التدريبية للاعب وظروفه وذلك بالتقويم المستمر للحالة التدريبية والصحة اللاعب.(قشطة،2011م،ص84).

ويرى الباحث أن التدريب بزيادة الحمل هو الحل الأمثل للفرد الرياضي مع توفر التخصص في نشاط معين حتى يتمكن من احراز وإنجاز مستويات رياضية عالية.

سابعاً: خصوصية التدريب:

أثبتت الأبحاث العلمية أن أداء اللاعب يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس ويتضمن اهم العضلات العاملة في هذا النشاط ويتم تمهيتها وتقويتها لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي الممارس وتساعد المدرب عند وضع الوحدة التدريبية مع تجنب الإصابة للعضلة التي سيركز عليها في التدريب وستساعد خصوصية التدريب في الحصول على أفضل تأثير تدريبي (قشطة، 2009م، ص84).

يرى الباحث ان خصوصية التدريب هو أساس هام عند وضع التخطيط لعملية التدريب للاعب لتنمية نظام الطاقة الذي يعتمد عليه الفرد في تخصصه الرياضي والتركز على المجموعات العضلية والعصبية العاملة والمشاركة في اداء النشاط التخصصي.

ثامناً: زيادة الدافعية:

يسعى المدرب دائماً للوصول لحالة من التدريب المتاح والوصول باللاعب لأعلى درجة من الكفاءة والبطولة ويطلق عليها الفورمة الرياضية (قشطة، 2009م، ص85).

أن الدافعية تساهم بدور رئيسي في الإنجاز الرياضي من حيث الوظيفة التوجيهية للسلوك التي تؤدي لزيادة المثابرة في التدريب والارتقاء بمستوي المهارة أو من حيث الوظيفة التنشيطية الممثلة أفضل حال للاستثارة أثناء الاختبار او المنافسة.

أهم أسس التدريب الرياضي:

قانون زيادة الحمل: لقد بني جسم الإنسان من ملايين الخلايا الحية الدقيقة، وكل نوع أو مجموعة من الخلايا تؤدي وظيفة مختلفة، وجميع الخلايا لها القدرة على التكيف مع كل ما يحدث للجسم، وهذا التكيف يحدث بصفة مستمرة وهناك أيضاً تكيف خاص للتدريب كل لعبة. (اميرة وماهر، 2008م، ص84).

وحمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية، والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أعمال التدريب، فعندما يواجه اللاعب تحدياً للياقة البدنية لمواجهة حمل تدريب جديد، تحدث استجابة من الجسم، وهذه الاستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون هناك عملية الاستشفاء

من التعب والتكيف مع حمل التدريب. هذا الاستشفاء والتكيف لا يعيد اللاعب إلى مستواه الاصلي فقط، ولكن إلى مستوى أفضل، هذا المستوي الاعلى من اللياقة البدنية يتحقق من وصول الجسم إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء الخاص بحمل التدريب الأول فزيادة الحمل تسبب التعب، والاستشفاء والتكيف يسمحان للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوي أفضل من اللياقة البدنية(قشطة، 2011م، ص97).

قانون المردود أو العائد: إن لم تستخدمه، تفقده

إذا لم يتعرض اللاعب إلى التدريب المنتظم فلن يكون هناك تحميل وبالتالي لا يكون الجسم في حاجة إلى التكيف، ولكي يكون التدريب فعالا يجب على المدرب فهم العلاقة بين التكيف وقانون زيادة الأحمال، وقانون المردود أو العائد وزيادة في الحمل يستخدم لإشارة إلى أن الزيادة في مستوي الحمل سوف تؤدي لزيادة التكيف وزيادة استعادة الشفاء لمستويات أعلى واللياقة البدنية، وتتضمن الزيادة في الحمل بعض المتغيرات كزيادة عدد التكرارات، وسرعة التكرارات، وقليل فترات الراحة وزيادة الأثقال(اميرة وماهر، 2008م، ص86)..

إن هبوط مستوي الأداء يكون بسبب عدم التكيف الكامل لحمل التدريب الذي يعتبر واحدا من اهم أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد، فيجب إتاحة الفرصة للاعب لراحة حقيقية، وأن يقوم بإجراء عملية تقييم وتقليل أحمال التدريب المستخدمة، فعلاقة بين الحمل والاستشفاء تسمى بمعدل التدريب فإن تحديد معدل التدريب الفردي للاعب يعتبر أحد الطرق التي يمكن ان يحقق المدرب من خلال المستوي المثالي لتحسين كلا من مستوي اللياقة والأداء، وليس بالضرورة أن يكون الاستشفاء راحة كاملة، لكن يمكن أن يكون حمل التدريب متوسط او قليل حيث يتم التناوب بين أيام شدة عالية ومتوسطة وأسابيع شدة عالية ومتوسطة، واللاعب المبتدئ يمكن أن يكون استجابته أفضل عندما يكون الحمل شاق/متوسط او ربما يحتاج إلى حمل خفيف.

قانون التخصص: لقانون طبيعة خاصة، حيث نجد أن نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص، والتدريب العام يجب ان يأتي دائما قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، فالتدريب العام يحدد إلى أي مدي يمكن للاعب أن يستكمل متطلبات التدريب الخاص، وكلما كان حجم التدريب العام كبيرا كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة(قشطة، 2009، ص86).

2-3-6 نظريات التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو أحد العلوم التي تطور حديثاً والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعض العلوم الأخرى كعلم النفس والتربية والتشريح والفسيولوجي وغيرها من العلوم. كما أنه يعتمد في تثبيت قواعده وقوانينه على هذه العلوم حيث دأب بعض العلماء عن تسميتها (نظريات التدريب الرياضي) لاعتمادها على تلك العلوم في وضع النظريات والقواعد والقوانين التي ساعدت على تطوير عملية التدريب الرياضي وإكسابها من خلال الأبحاث والتجارب العلمية والخبرات بعداً علمياً واعتبار علم التدريب الرياضي هو ذروة سنام الأداء ووسيلته الأكيدة. و تنمية عناصر اللياقة البدنية بهدف التدريب الرياضي إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية مثل القوى والسرعة والرشاقة وغيرها بما يتناسب نوع الرياضة ومتطلباتها (مروان عبد المجيد، 2004م، ص23).

ويعتمد علم التدريب الرياضي علي ثلاث محاور:

1- الأسس والمبادئ العلمية المرتبطة بالعمليات التطبيقية والتي تؤثر فيه بشكل مباشر

2-أسس تخطيط التدريب الرياضي

3- القيادة التطبيقية لعملياته

وللوصول إلى أعلى مستوي الأمتل في المنافسات الرياضية فإن ذلك يتطلب معرفة متعمقة بما يتناسب والهدف الأساسي لمكونات التدريب الرياضي، يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى ما يلي:(أميرة حسن وآخرون، 2008م، ص18)

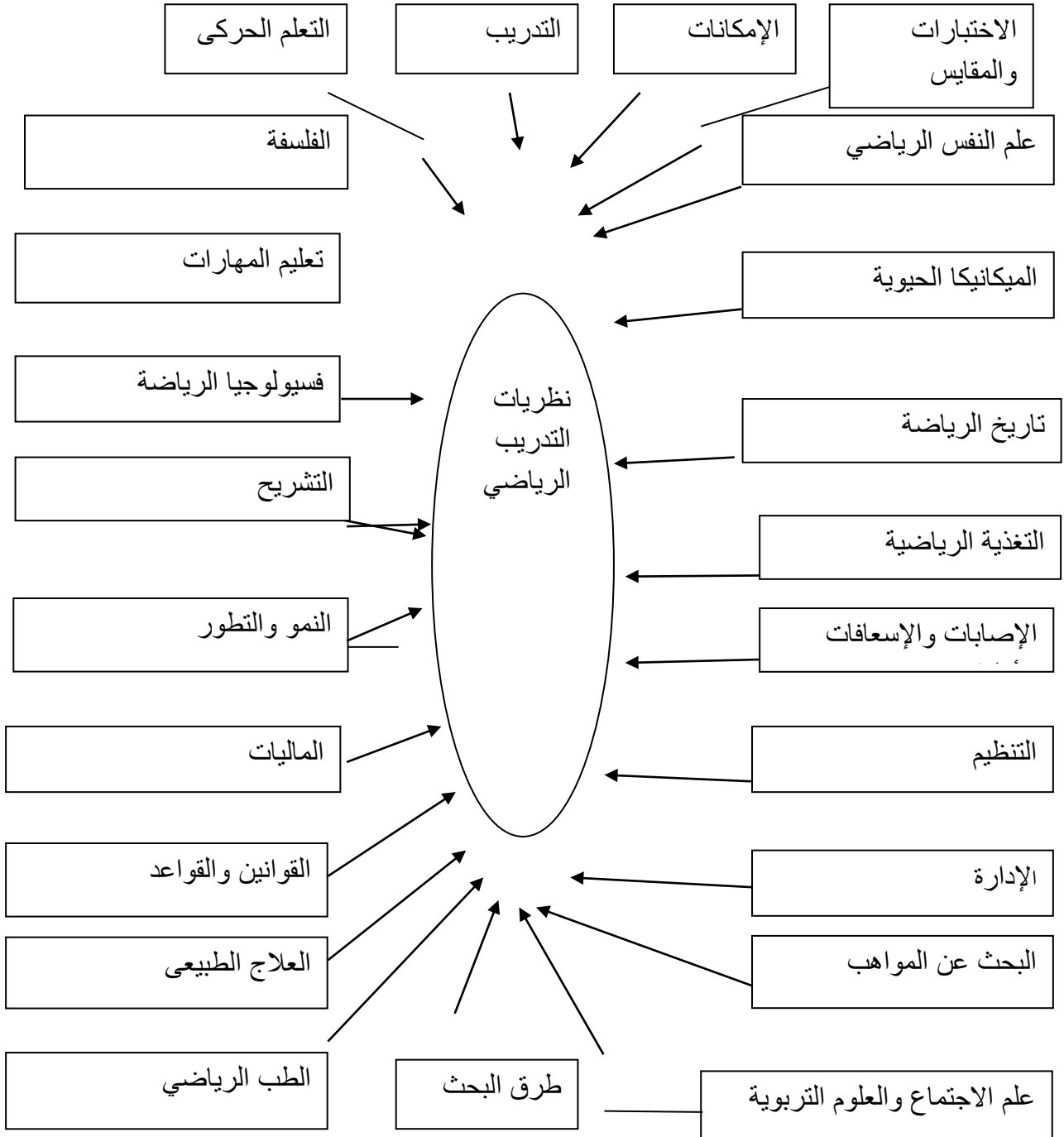
1-التدريب الرياضي كأساس حيوي .

2-التدريب الرياضي كأحد الأنظمة التي يتم إتباعها بأسلوب علمي وتربوي منظم من خلال مدربين متخصصين يدعم عملهم في الطب الرياضي والهندسة وبعض التخصصات المرتبطة الأخرى للوصول إلى أعلى مستويات الأداء..

3-التدريب الرياضي كحدث نتيجته القدرة على الأداء الرياضي والمهارات الحركية اللذان يمثلان النقطتان الجوهريتان في مجال التدريب الرياضي.

والتدريب الرياضي وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يساعد الفرد على القيام بواجباته بكفاءة وينمي ويطور قدراته البدنية والوظيفية والنفسية ويطوعها للحصول على أكبر نفع لذاته وللمجتمع المحيط حوله.

شكل (7) يوضح نظريات التدريب الرياضي.



المصدر (أميرة حسن محمود، 2008م، ص23)

2-3-7 الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي:

اتفق العديد من العلماء على أن الهدف دائماً يحدد الغاية النهائية التي يمكن الوصول إليها خلال تنظيم معين يكون قابل للتجزئة.

هذا التنظيم يكون مستمد من نظريات التدريب الرياضي الحديثة ومناهجه والتي يمكن صياغتها فيما يلي: (أميرة وآخرون، 2008، ص 19). و الاعتماد على خبرة المدرب وخصائص النشاط لرفع مستوى المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط وتنمية الأداء الحركي ورد الفعل. التغلب على صعوبة التدريب بتنمية خصائص قوة الإرادة والثقة بالنفس للاعب وإعداده النفسي والبدني استعداداً للمنافسات والاهتمام بالتركيز على الأداء الحركي وصولاً إلى الأداء الحركي المثالي الصحيح بأقل جهدو تطوير وتحسين اللعب من خلال تعلم طريقة أدائها بأساليب حديثة فردية وجماعية مع تطبيق نماذج لخطط اللعب، إعداد برنامج متكامل للأفراد لتنمية خصائص روح الفريق وتحقيق التجانس فيما بينهم وخاصة الألعاب الجماعية والتتابع والتجديف والدراجات والألعاب الزوجية وصولاً إلى تحقيق التآزر بين أفراد الفريق. المحافظة على الصحة والقوام والوقاية من الإصابات والأمراض ورعاية الكفاءة الوقائية لأجهزة الجسم وذلك من خلال برنامج متكامل للرعاية الصحية.

الاهتمام بعنصر الأمان أثناء التدريب والمنافسات وذلك من خلال تدريبات المرونة والإطالة لوقاية العضلات والمفاصل والتركيز على فترة الإحماء والإعداد وخاصة أثناء تدريب المبتدئين مع عدم إغفال فترة التهدئة.

أن خصوصية التدريب سيساعد في الحصول على أفضل تأثير تدريبي (سام، 2015م، ص 56).

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة. وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي:

للتدريب الرياضي مهام و واجبات .. والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب الرياضي وكمايلي:

أ- الواجبات التربوية

وتتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة وان يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة اساسية من حاجات الرياضي . وتشكيل دوافع وميول الرياضي والارتقاء بها بصورة تهدف اساساً الى خدمة الوطن، بالإضافة الى تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية (محمد حسن علاوي، 1994، ص40).

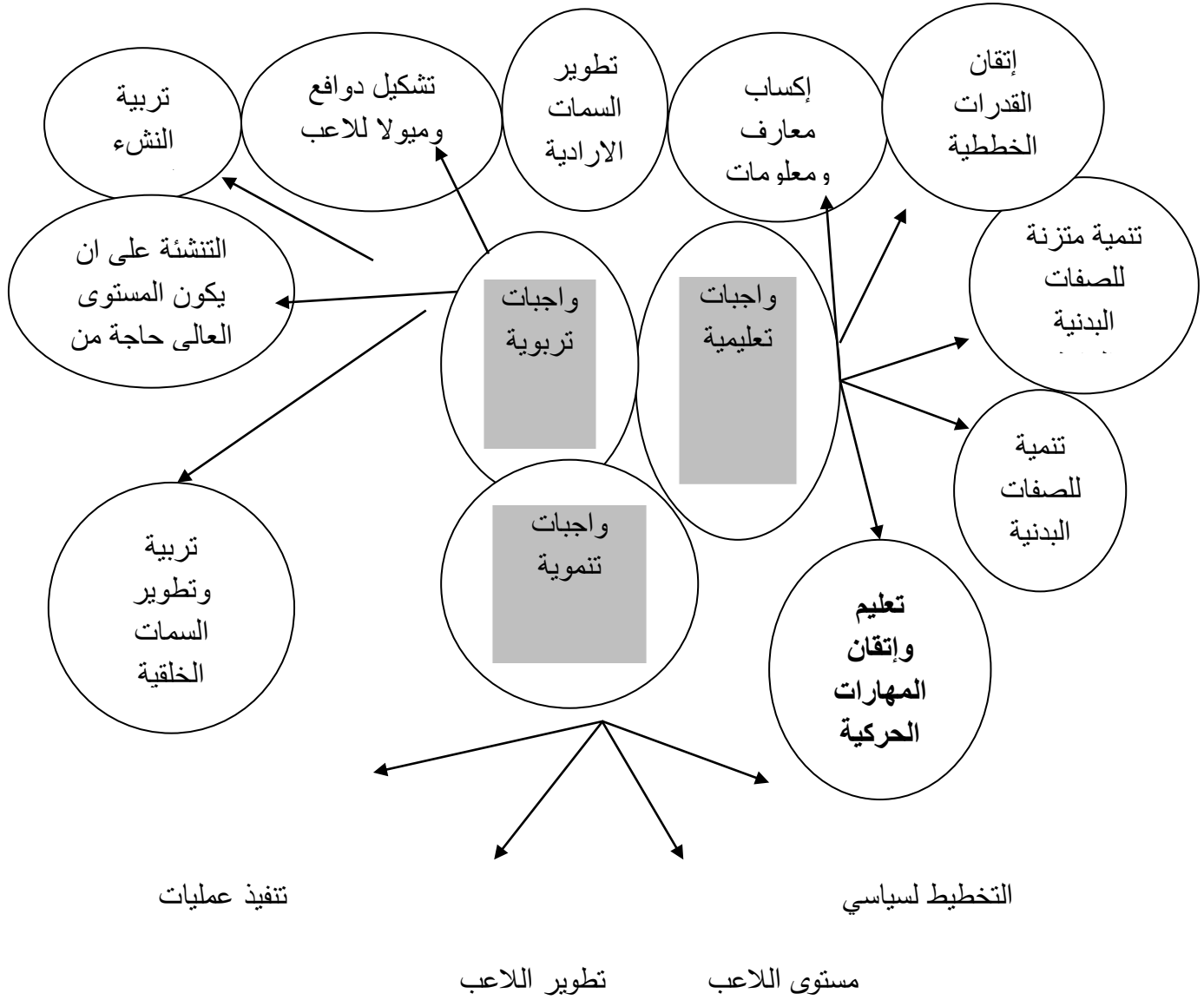
ب- الواجبات التعليمية

وتتضمن تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن، وتعلم وإتقان المهارات الخططية الضرورية للمنافسة . ويسبق ذلك ويرافقه التنمية الشاملة و المتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية أو الارتقاء بالحالة الصحية(عبد علي نضيف وآخرون، 1980م، ص81) . .

ج- الواجبات التنموية

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضي والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بها القدرات المختلفة بهدف الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة .(مرجع سابق، ص83).

شكل رقم (9) يوضح واجبات التدريب الرياضي:



المصدر: أميرة وآخرون، 2008م، ص25)

2-3-8 حمل التدريب الرياضي :

يمثل الأداء الرياضي جهداً يقع على كاهل أجهزة الجسم المختلفة يتطلب تنظيمه والاستفادة المثلى منه في غضون عمليات الممارسة الرياضية والتدريب مع ضرورة الاستفادة من النظريات والأسس العلمية التي توصل إليها العلماء وخبراء التدريب في المجال الرياضي، كما يتطلب الأمر ضرورة فهم المقصود بحمل

التدريب الرياضي: مكوناته، نظرياته، مستوياته، التي يركز عليها، وفيما يلي سوف نتناول ذلك بشيء من التفصيل (أحمد نصرالدين سيد، 2014م، ص28).

2-3-9 مفهوم حمل التدريب:

يعرف حمل التدريب على أنه "المجهود البدني والعصبي الواقع على جسم اللاعب نتيجة المثير الحركي الهادف للنشاط الرياضي" (قشطة، 2011م، ص71)

2-3-10 مكونات حمل التدريب:

يحدد المثير الحركي كوحدة الاداء للنشاط الرياضي الممارس الجهد البدني والعصبي على جسم الفرد الرياضي كما وكيفاً ويمكن تقسيم مكونات حمل التدريب إلى: (مرجع سابق، ص67):

1- شدة المثير الحركي: وتعني بها درجة الصعوبة في الأداء وتشتمل قوة المثير في:

*تمريعات القوة العضلية بكمية المقاومة مثل مقدار الثقل في رفع الاثقال.

*تمريعات سرعة القوة: مثل الوثب والرمي يحدد قوة المثير بالمسافة أو الارتفاع.

*تمريعات السرعة والتحميل بكمية السرعة (متر/ثانية) أو عدد مرات التكرار في وحدة زمنية محددة (التردد).

*في الألعاب الجماعية كرة السلة والطائرة... والمنازلات كالسلاح والملاكمة يمكن اعتبار سرعة توقيت الأداء لتقدير قوة المثير.

2-فترة دوام المثير:

وهو زمن أو مسافة دوام استمرار فعالية المثير وينقسم إلى:

*زمن دوام المثير: وهو الزمن أو المسافة دوام استمرار فعالية مثيرات متكررة متشابهة (عدو/جري).

*مسافة دوام المثير: وهو المسافة التي يستغرقه أداء المثير أو مجموعة مثيرات متتالية.

3- عدد مرات المثير الحركي: وهو عدد مرات تكرار المثير الحركي (ماهر، 2008م، ص 69).

4- كثافة المثير الحركي: وهي العلاقة الزمنية بين الحمل وفترة الراحة في الوحدة

التدريبية (قشطة، 2009م، ص 72)

توجيه الحمل :

أولاً: حمل ذي شدة عالية: أهم ما يميز به:

* قوة المثير (عالية).

* دوام المثير (متوسط أو بسيط).

* كثافة المثير (عالية).

ثانياً: حمل ذي حجم عالي: أهم ما يميز به:

* قوة المثير (متوسطة أو بسيطة).

* دوام المثير (عالي).

* تكرار المثير (عالي).

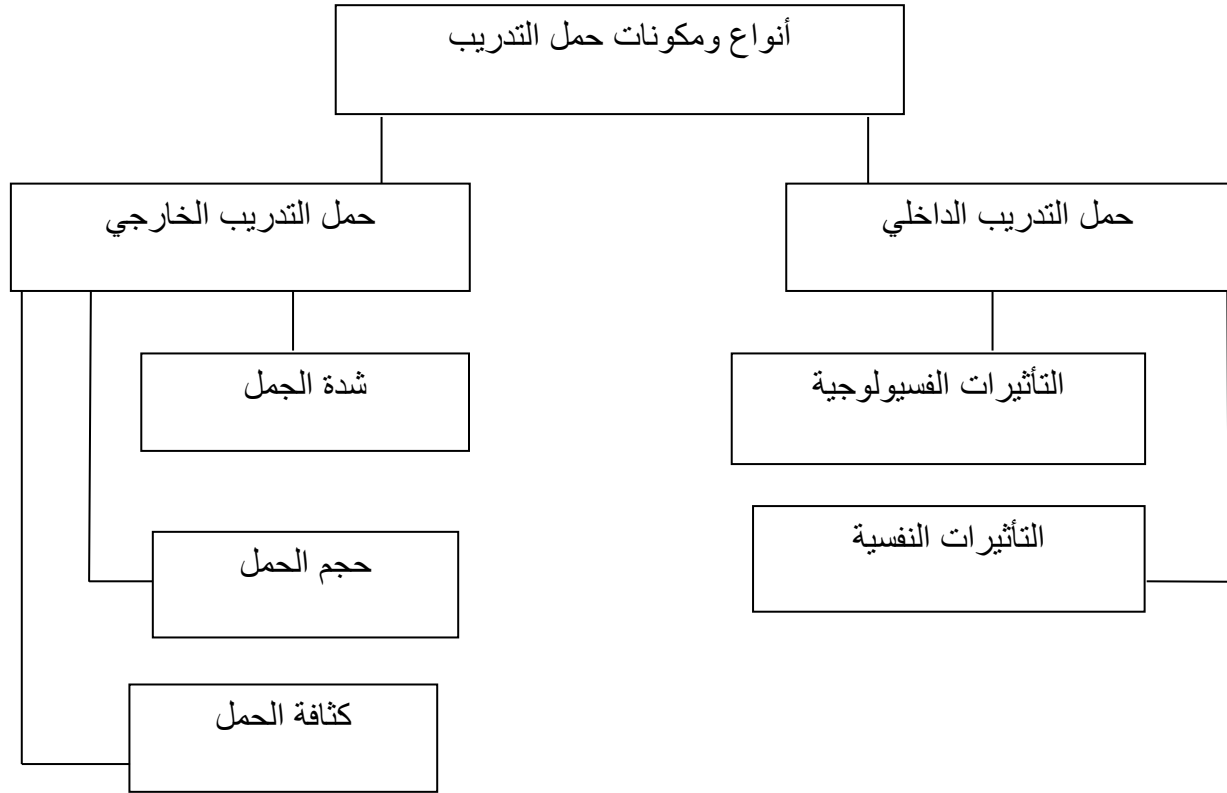
* كثافة المثير (بسيطة أو متوسطة).

2-3-11 أنواع حمل التدريب:

يتفق كثير منة الباحثين على أن أشكال حمل التدريب تنقسم إلى ثلاث أجزاء رئيسية هي (اميرة وماهر، 2008م، ص 70).

الحمل الخارجي - الحمل الداخلي - الحمل النفسي

شكل رقم (9) يوضح أنواع ومكونات حمل التدريب



المصدر (اميرة، 2008م، 23)

2-3-12 درجات الحمل :

تعرف درجات حمل التدريب بأنها درجة تشير الى تأثير مكونات حمل التدريب (الشدة ، الحجم، الكثافة) في الفرد الرياضي وتمثل نسبة مئوية في ما يستطيع تحمله (مهند حسن البشاري، 2004م، ص44).

أولاً: الراحة النشطة: حمل ذي شدة تقل عن 30% من أقصى مقدرة الفرد وحجم الحمل بتكرار الأداء من 20-30 مرة.

ثانياً: حمل بسيط: حمل ذي شدة تقل عن 50% من أقصى مقدرة الفرد وحجم الحمل بتكرار الأداء 15-20 مرة.

ثالثاً: حمل المتوسط: حمل ذي شدة تقل عن 75% من أقصى مقدار الفرد وحجم الحمل بتكرار 10 الأداء 15 مرة.

رابعاً: حمل فوق المتوسط :حمل ذي شدة تقل عن 90% من أقصى مقدرة الفرد وحجم الحمل بتكرار الأداء 10-6 مرة.

خامساً: حمل عال إلى حدود المقدرة: حمل ذي شدة تقل 30% من أقصى مقدرة الفرد وحجم الحمل بتكرار الأداء من 1-3 مرة.(قشطة 2011م).

2-3-13-ظاهرة الحمل الزائد:

يعرف الحمل الزائد بأنه الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن مقدار ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله.(ماهر، 2008م ص90).

وهذه ظاهرة نتيجة تراكم أخطاء في عملية التدريب أو خارجها إذ يؤدي تعدي الحمل لدرجة ما فوق حدود المقدرة بكثير إلى الحمل الزائد(قشطة ،2011م، ص74).

وغالبا ما ينتج الحمل الزائد إما عن طريق الوصول بالفرد لأعلى مستوي دون 'عداده 'عداداً كافياً، ويكون تأثيره عكسياً فيهبط المستوي أو يتجمد ويبقى ثابتاً وإذا زاد أكثر من ذلك فإنه يعمل على هدم المستوي ويؤدي الحمل الزائد إلى اضطرابات للنشاط العصبي العدي للفرد، كما يؤدي إلى عدم القدرة على تعبئة الطاقات الموجودة لديه وقد يؤدي أيضا إلى احتمال ظهور تغيرات مرضية.

أسباب حدوث ظاهرة الحمل الزائد:

هناك عدة أخطاء تسبب هذه الظاهرة ويمكن تلخيصها في :

1-أخطاء في بناء حمل التدريب أو المباريات:

أ- إهمال فترة الراحة أو الإقلاص منها بعد كل حمل او مجهود.

ب- رفع المتطلبات بشكل سريع بعد الراحة الإجبارية (بعد الشفاء من الإصابات أو الامراض) بدون فترة انتقالية تدريجية.

ج- الزيادة السريعة لمتطلبات التدريب بحيث لا تسمح هذه السرعة إلى تثبيت عمليات التكيف للفرد.

د- المغالاة في تصحيح الاخطاء الفنية الدقيقة.

و- التدريب غير الشامل او ذو الاتجاه الواحد يؤدي إلى سرعة الإحساس بالملل والتعب النفسي او العصبي كما أنه يؤدي للصحة.

ل- التأثير السلبي لحالة الملعب والأدوات المستخدمة على الفرد

ك- انعدام ثقة الرياضي بالمدرّب او إداري الفريق.

2- أخطاء في أسلوب حياة الفرد:

أ- ارتباك مستمر في أسلوب حياته اليومية مع سوء تنظيف الوقت الحر

ج- النوم غير الكاف والقلق أثناء الراحة

د- نفق في التغذية او الغذاء ذي الجانب الواحد

هـ- الحياة المتطرفة (سهر/مكيفات)

و- عمليات إنقاص الوزن المتكررة (المنازلات وغيرها).

ل- إصابته بالمرض مثل مرض الجهاز الهضمي أو ضعف المناعة.

3- أخطاء في حياة المحيطة به:

أ- التزامات زائدة وإشكالات نحو أسرته.

ب- عدم الهدوء والراحة في السكن

ج- عدم الاقتناع والرضي عن عمله

د- ضعف في مستواه المهني (الدراسي/العمل).

هـ- خلافات وعد التوفيق مع زملائه.

و- التعرض لحالات صدمات نفسية كفقْدان إنسان عزيز.

ل- صراع مع الذين لا يحبون ممارسة التدريب والتنافس.

2-3-14 علاج الحمل الزائد:

ليس من اليسير دائماً ان تعرف بالدقة وسيلة العلاج وذلك لاختلاف الاسباب وترابطها وتبعاً لسبب حدوثها تختلف طرق العلاج وعموما يظهر ضرورة التعاون بين المدرب والطبيب والرياضي حتي يكمن الوقاية والعلاج عن طريق تكاتف العمل بين التقويم الذاتي للرياضي والعين الخبيرة للمدرب والمساعدة الفعالة للطبيب الرياضي ويراعى لتخفيف العلاج:

1- إيقاف الرياضي على التدريب مع بداية المظاهر الاولى للحمل الزائد.

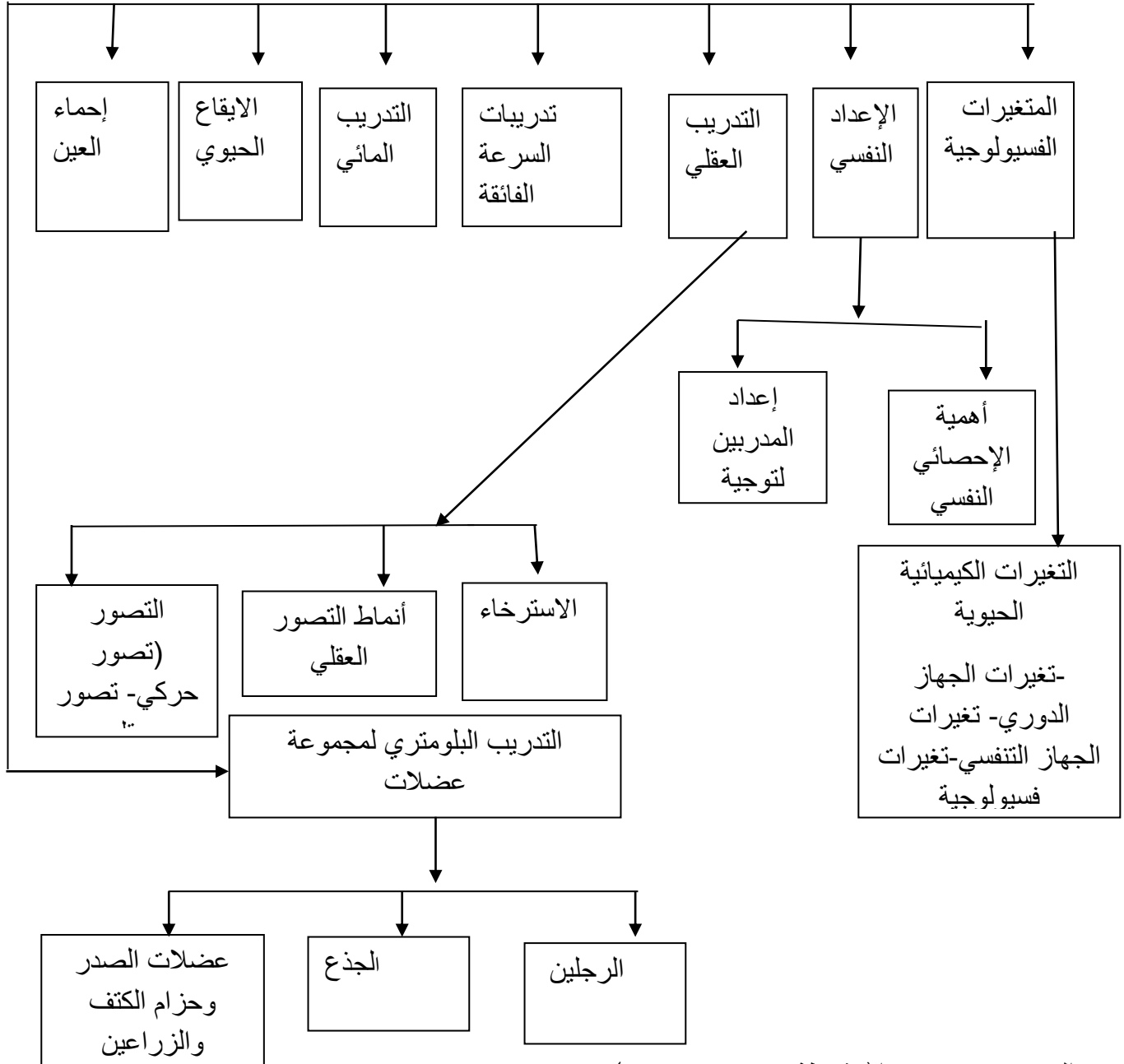
2- تعاون الرياضي مع الطبيب والمدرّب للبحث على الأسباب وإزالتها.

3- الراحة النشطة وتحميل خفيف للرياضي (حسب درجة الإجهاد من 7-14 يوم) مع عدم اشتراكه غي هذه الفترة في مباريات ولا تفضل الراحة التامة لأن الترك المفاجئ للتدريب يؤدي إلى زيادة تأثيرات السلبية.

4-عدم إهمال هذا الرياضي ووضع واجبات جديدة له تتمشي مع قدراته ولا يخرج إطلاقاً عن حدودها ، وخاصة مع الرياضي التي تريد العودة السريعة إلى مستوي مع العمل دائماً على الثقة بالنفس

2-3-15 الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي:

شكل رقم (10) يوضح الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي



المصدر: عمر نصرالله قشطة، 2011م، ص187

2-4 المبحث الرابع: (ألعاب القوى)

2-4-1 (ألعاب القوى): Athletics

تعتبر ألعاب القوى أقدم أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان، وتتضمن ألعاب القوى في صيغتها التنافسية في الميدان والمضمار فروعاً متعددة مثل المشي والجري والقفز والوثب والرمي والدفع والمسابقات المركبة.

تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الأولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، وإذ تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة تبرز إمكانيات الفرد والجماعة في التنافس (ريسان، 2002 م، ص5).

2-4-2 تعريفها ونشأتها:

هي مجموعة ألعاب رياضية، الهدف منها تنمية الجسم والذهن معاً، وهي متعددة الأنواع كالجري، القفز، الوثب، الرمي، الدفع، والمشي. وقد عرفها أحد الاختصاصيين في الطب الرياضي بقوله (إذا كان الإنسان يمشى بعضلاته، ويجري برئتيه، ويسرع بقلبه، فانه يصل إلى الهدف بذكائه).

وقد انتشرت ألعاب القوى في الحضارات القديمة، قد مارس الإنسان معظمها دون سباقاً وذلك لبعض حاجاته اليومية. عرفته بلاد الصين والهند وبلاد ما بين النهرين وجزيرة كريت منذ أكثر من ثلاثين قرناً فعرفت باسم (فن الاتلاتيكا) (حسام سعد بسام، 1999م، ص16).

اشتق اسمها من اللغة اليونانية القديمة، وأطلق على مجموع ألعاب القوى كمصطلح رياضي، وذلك منذ سنة 600 ق م. وجرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد الإغريق سنة 1453 ق م. في نطاق الألعاب اللاتينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية.

ألعاب القوى من النشاطات القديمة حيث تمتاز بنشاط بدني تنشا مع الحياة الفطرية للإنسان، ويطلق على ألعاب القوى ألعاب سباق والميدان وهي من أقدم الأنشطة الرياضية مارسها الإنسان ليس فقط من فجر التاريخ فحسب، بل عندما يشتد عوده.

وقد سارت تلك المسابقات في الألعاب الأولمبية سواء القديمة أم الحديثة تدريجياً حتى ظهرت بشكلها الحالي للرجال والنساء، حيث عرفت بألعاب القوى (قوى الجري، قوى الوثب، قوى الرمي) وقد لقبت بألعاب تارة، وعروس الدورات الرياضية تارة أخرى، لأهميتها لبناء الفرد بدنياً وصحياً ونفسياً، هذا بالإضافة إلى الاستمتاع لمسابقاتها المختلفة مثلها في ذلك مثل الألعاب والفعاليات الرياضية الأخرى، فكلها تعمل على تنمية القدرات البدنية من قوة وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة، والتي لها مردود إيجابي على تطور المهارات الرياضية المختلفة عند اللاعبين، كما أن لها تأثيراً إيجابياً على نمو الشخصية المتزنة وخصوصاً في مراحل التطور المختلفة للإنسان. إن سباقات المضمار ومسابقات الميدان يمكن أن تمارس على مستويين الأول وهو مستوى الممارسة لغرض شغل أوقات الفراغ بما يعود.

الممارس بالصحة والسعادة والثاني ممارسة على مستوى قطاع البطولة (رياضة مستويات)، حيث يلعب الزمن والمسافة كمقاييس ودالة ومؤشر لتقدم المستويات الذي يسعى لتحطيمه كل الممارسين من الأبطال، سواء على المستوى الشخصي أو المحلي أو الدولي أو الأولمبي (الغالي الحاج محمد، منشورات جامعة السودان المفتوحة، ص103). وتعتبر ألعاب القوى من الألعاب الشعبية عند كثير من الدول لبساطتها وسهولة أدائها، لذلك أصبحت تمارس على نطاق واسع في العالم (مكي فضل المولي، 2009م، ص158).

2-4-3 أنواع ألعاب القوى:

مسابقات الميدان والمضمار (track and field events)

وتنضم أوجه الأنشطة الرياضية التي تمارس في الميدان والمضمار وتنقسم إلى:

مسابقات الميدان وتشمل:

أ- مسابقات الرمي: رمي الرمح، دفع الكرة الحديدية (الجلة)، قذف القرص، إطاحة المطرقة.

ب- مسابقات الوثب والقفز: الوثب الثلاثي، الوثب الطويل، الوثب العالي، القفز بالزانة.

مسابقات المضمار: وتشمل على:

السباقات المختلفة للعدو: مسافات القصيرة (100م، 200م، 400م) وإذا قننت تقنياً مناسباً وتشمل على: عدو المسافات القصيرة (100م، 200م، 400م) وسباقات التتابع (4×100م، 4×400م) والتتابع السويدي وتشمل (400م، 3000م، 200م)، اما التتابع البلقاني وتشمل (800م، 400م، 100م) (الطيب حاج ابراهيم، 2003م، ص48)

وسباقات الحواجز (100م، 110م، 400م).

سباقات الجري: جرى المسافات المتوسطة (800م، 1500م) وجرى المسافات الطويلة (5000م، 10000م) وجرى الموانع (3000م) وجرى المارثون (42كم)، التتابعات وسباقات الحواجز والموانع.

سباقات الطريق: وتشمل على:

مسابقات المشي: والمارثون، اختراق الضاحية.

3-المسابقات المركبة وتضم المسابقات التالية:

الخماسي، ويتكون من خمس مسابقات، وتقام على مدار يومين متتاليين بالترتيب التالي:

اليوم الأول: 100م حواجز - وثب عال - وثب طويل.

اليوم الثاني: دفع الكرة الحديدية (الجلة) - جرى 200م

السباعي: ويتكون من سبع مسابقات وتنظم لبناء وتقام على مدار يومين بالترتيب التالي:

اليوم الأول: 100م حواجز - دفع الكرة الحديدية (الجلة)، وثب عال، 200م عدو.

اليوم الثاني: وثب طويل، رمى الرمح، جرى 800م

العشاري: يتكون من عشر مسابقات على مدار يومين متتاليين وفق للترتيب التالي:

اليوم الأول: 100م جرى، وثب طويل، دفع الكرة الحديدية (الجلة)، وثب عال، 400م جرى.

اليوم الثاني: 110 حواجز، قذف القرص، قفز الزانة، ومي الرمح، 1500م جرى.

والعامل المشترك والذي يميز هذه المجموعة من الأنشطة انها جميعا تمارس بالميدان والمضمار بما في ذلك مسابقات الطريق التي تبدأ أو تنتهي بالمضمار بالإضافة إلى أنه مسابقة مع الزمن أو المسافة.

البدء المنخفض:

يستعد العداء في بداية السباق العدو (المسافات القصيرة) من خلال وضع معين يساعد الانطلاق السريع يسمى بوضع البدء المنخفض، وذلك بالاستعانة بجهاز بسيط يثبت في الأرض خلف خط البداية اسمه مكعبات البدء وتتم عملية بدء السباق من خلال ثلاث مراحل هي في الأصل نداءات ينادى بها حكم السباق (الآذان بالبدء) وهي: (جمال الدين العدوى وآخرون، 2004م، ص256).

خذ مكانك

استعد- انطلق (طلقة المسدس).

2-5 المبحث الخامس: مسابقات الرمي

2-5-1 تعريف مسابقات الرمي: throwing :

الرمي أحد الحركات الأصلية الطبيعية للإنسان، وفي مقدور كل إنسان أن يرمي، ولكن هل يستطيع أن الرمي أداء لمسافة بعيدة؟ إن مسابقات الرمي من مسابقات الميدان والمضمار تنمي عند الممارس لها عدد كبيراً من الصفات البدنية أهمها القدرة والمرونة والتوافق العضلي العصبي، أن ممارس الرمي يضمن لجسمه الشكل الجميل المتناسق العضلات فضلاً عن القوة والثقة بالنفس والتي تنمي من خلال الاعتماد تماماً على الخبرات. (الغالي، 2007، 137).

ويتم الرمي بيد واحدة أو باليدين معاً ففي حالة الرمي بيد واحدة يكون الوقوف مواجه لاتجاه الرمي (محمد صبحي حسابين، كمال عبدالمجيد، 1997م، ص 76).

وتتكون مسابقات الرمي والدفع من:

رمى الرمح - دفع الجلة - قذف القرص - إطاحة المطرقة

2-5-2 مسابقات رمي الرمح:

يرمى الرمح أثناء المنافسات، لتحقيق أطول مسافة بطريقة خاصة، تتربط فيها سرعة الاقتراب والأوضاع الفنية الخاصة التي تساعد الرمح لاكتساب أقصى قوة انطلاق لأطول مد ممكن.

المراحل الفنية لرمي الرمح:

طرق المسك

حمل الرمح

الاقتراب

التمهيد لوضع الرمح والخطوات الضابطة

عند تعليم رمى الرمح للاعبين باستخدام الأداء الحقيقية يحول بينهم وبين فهمهم لأوضاع الرمي والطريقة الفنية السليمة، هذا بالإضافة إلى عدم توفره وخطورة استعماله، لذلك تلجأ إلى استخدام الأدوات البديلة عند التعليم وهي : كور هوكي -كور تنس معبأة بالماء -كور جلد محشوة-ويمكن استعمال "الكويلة" عند توفرها وهي عبارة عن أداء خشبية تشبه الصولجان وتحمل فوق الكتف بجانب اللاذن والكوع لأمام مع انثناء الذراع الأيسر على الصدر، ويجب إتباع الخطوات التعليمية المتدرجة الآتية:(محسن محمد دوريش، 2013م، ص81).

(وقوف -مواجه - مقطع الرمي -الرجل اليسرى أماما مرتكزه على الكعب واليمنى مشطها للخارج) -ميل الجسم للنفوس ثم الرمي.

وقوف تلاصق القدمين - مرجحة الأداة والذراع للنفوس خلفا مع مرجحة اليسرى أماما للارتكاز على الكعب ثم الرمي.

وقوف فتحا- الجانب الأيسر مواجه -الأداة مقاطعة للجسم (متجهة لليساار) الزراع الأيمن بالأداة جانبا للخلف ودوران الجسم على المشطين للأمام (الجهة اليسرى) لاتخاذ وضع النفوس والدخول بالحوض ثم الرمي والتبديل.

(وقوف- حمل الأداة) تعليم حركة الجري بها مع توافق حركتها للأمام والخلف مع الرجلين.

نفس الخطوة السابقة ثم توسيع الخطوة الأخيرة قبل الرمي وهبوطها على الكعب ثم الرمي والتبديل

تعليم خطوات الإرسال الثلاثة السابقة في خمس عدات باستعمال الرجلين فقط.

خطوات الإرسال مع سحب الذراع للخلف في خطوة الثانية.

خطوات الإرسال مع حركة الذراع والرمي ثم التبديل والتركيز على طول الخطوة الأخيرة وهبوطها على الكعب.

زيادة خطوات الاقتراب في العدد والسرعة ثم الرمي والتبديل.

وبلاحظ أن الطريقة الجزئية استخدمت أولاً نظراً لتعقيد هذه المهارة ثم يتم بعد ذلك التدريب على المهارة ككل بعد إتقان هذه الخطوات المجزأة.

طريق الاقتراب: ينبغي أن لا يزيد طولها عن 36,5 م ولا تقل عن 30مترا.

ويتألف الرمح من ثلاثة أجزاء هي: الرأس، الجسم ، والمقبض. أما وزنه فهو 800 غ للرجال و 600 غ للنساء.

جدول رقم (3) يوضح أبطال الدورة الأولمبية في رمي الرمح:

1908م	ليمنخ السويدي	53,90 م
1912م	لميمنج السويدي	60,64 م
1920م	ميرا الفنلندي	65,78 م
1924م	ميرا الفنلندي	62,96 م
1928م	لوند كفيست السويدي	66,60 م
1932م	بارفين الفنلندي	72,71 م
1936م	ستوك الألماني	71,84 م
1948م	روتاذا الفنلندي	69,77 م
1952م	يونس الأميركي	73,78 م
1956م	دانلسين النروجي	85,71 م
1960م	تشيبو لونكو الروسي	84,64 م
1964م	نيفالا الفنلندي	82,66 م
1968م	لوسيس الروسي	90,10 م
1972م	وولغزمان الألماني(غ)	90,48 م
1976م	نيميث المجري	94,58 م
1980م	كولا الروسي	91,20 م
1984م	هير كونين الفنلندي	86,76 م
1988م	كور يوس الفنلندي	84,28 م
1992م	يان زبلزني التشيكي	89,66 م
1996م	زلزني	88,16 م

(بسام سعد، 1999م، ص44)

جدول رقم (4) يوضح بطلات الدورات الأولمبية في رمي الرمح:

1932م	الاميركية	43,68 م
1936م	الألمانية	45,18 م
1948م	ياوما النمساوية	54,57 م
1952م	زاتو بيكوف التشيكية	50,46 م
1956م	يو انزيم الروسية	53,98 م
1964م	بينيش الرومانية	60,54 م
1968م	يميث المجرية	60,36 م
1972م	روث فوكس الألمانية(ش)	63,88 م
1976م	روث فوكس الألمانية(ش)	65,49 م
1980م	ماريا كولون الكوبية	68,40 م
1984م	ساندرسون البرتطانية	69,56 م
1988م	فيلكة الألمانية (ش)	74,67 م
1992م	رنك الألمانية	68,43 م
1996م	رنتانن الفنلندية	67,94 م

(بسام سعد، 1999م، ص45).

2-5-3 دفع الكرة الحديدية (الجلة):

تدفع الكرة الحديدية أو الجلة من الكتف، وببدا واحدة فقط عندما يأخذ المتنافس مكانه في الدائرة استعداداً للرمي، يجب أن تلمس الكرة الذقن وتكون ملتصقة قرب الذقن.

الكرة: تصنع من الحديد الصلب أو من النحاس ، أما وزنها لمسابقات الرجال ، فيبلغ 257كلغ، ووزنها لمسابقات النساء يبلغ 4كلغ. ودائرة الرمي، تصنع أرضية الدائرة من الإسمنت أو الإسفلت أو أية مادة لا تساعد على الانزلاق، وطول قطرها من الداخل 2,135م.

المراحل الفنية لدفع الجلة:

1- مسك الجلة وحملها

2- وضع الاستعداد والبدائية

3- الانطلاق إلى وضع الرمي

4- وضع الدفع

5- حركة الدفع

6- متابعة الجلة

يجب أن تتبع الخطوات المتدرجة الآتية: (محسن محمد دوريش، 2013م، ص80)

تمارين باستخدام الأداء وذلك لإعطاء الإحساس بالقبضة ويراعي وقوف اللاعبين على مسافات مناسبة.

يقف اللاعبون متخذين أوضاع الرمي، وتوضع خطوط تشجيعية في اتجاه الرمي

تعليم الزحف والوصول لوضع الرمي ثم الدفع وحفظ الاتزان بدون استخدام الأداء.

تكرار التمرين السابق لإتقان الأداء ثم يؤدي بعد ذلك باستخدام الأداء.

ترسم دوائر على الأرض بلوحة إيقاف أن أمكن، ويرسم قطاع رمي للإحساس بالحدود القانونية.

يجب على المدرب إصلاح الأخطاء باستمرار أولاً بأول في كل من وقفة الاستعداد، الزحف، التحفز للدفع .

جدول رقم (5) يوضح أبطال الدورات الأولمبية في قذف الكرة الحديدية:

1896م	جاريث الأميركي	11,22 م
1900م	شيلدون الأميركي	14,10 م
1904م	روز الأميركي	14,80 م
1908م	روز الأميركي	14,21 م
1912م	ماك دو نالد الأميركي	15,34 م
1920م	بور هولا الفنلندي	14,81 م
1924م	هاوزر الأميركي	14,99 م
1928م	كوك الأميركي	15,87 م
1932م	سيكستون الأميركي	16 م
1936م	فولكة الالمانى	16,20 م
1948م	طزمسون الأميركي	17,12 م

1952م	أوبريان الأمريكي	17,41 م
1956م	أوبريان الأمريكي	18.57 م
1960م	يندر الأمريكي	19,68 م
1964م	لونج الأمريكي	20,33 م
1968م	مانسون الأمريكي	20,54 م
1972م	كومار البولندي	21,18 م
1976م	أويوباير الألماني (ش)	21,05 م
1980م	كيسليوف الروسي	221,35 م
1984م	أندراي الإيطالي	21,26 م
1988م	تيمرمان الألماني (ش)	22,47 م
1992م	ستويس الأمريكي	21,70 م
1996م	بارينس الأمريكي	21,62 م

(بسام سعد، 1999م، ص49).

جدول رقم (6) يوضح بطلات الأرقام القياسية في قذف الكرة الحديدية:

1948م	اوستر ماير الفرنسية	13,75 م
1952م	زابينيا الروسية	15,28 م
1956م	تيشكفيتش الروسية	16,59 م
1960م	بريس الروسية	17,32 م
1964م	بريس الروسية	18,14 م
1968م	جوميل الألمانية (ش)	19,61 م
1972م	شيزوفا الروسية	21,03 م
1976م	كيسوفا البلغارية	21,16 م
1980م	سلوبيانيك الألمانية (ش)	22,41 م
1984م	لوش الألمانية (غ)	20,48 م
1988م	ليسوفسكايا	22,24 م
1992م	كريفاليا الدولة المستقلة	21,06 م
1996م	كمبرنس الألمانية	20,56 م

(بسام سعد، 1999م، ص50).

2-5-4 قذف القرص:

لكي يحصل لاعب القرص على اول مسافة ممكنة يجب ان ينطلق القرص بأقصى سرعة ممكنة وبزاوية معينة، وتطبق في رمي القرص قواعد رمي الكرة الحديدية نفسها، وحتى تكون المحاولة صحيحة، يجب ان تسقط الأداة في نقطة بين الحدين الداخليين لخطي مقطع الرمي. أما القرص فيرمى من دائرة قطرها 2,50م. ويصنع القرص من الخشب أو من مادة أخرى مناسبة، ويحيط به إطار معدني ذو حد دائري ، وزن القرص الذي يستعمله الرجال (2) كلغ، أما القرص الذي تستعمله النساء فوزنه (1) كلغ واحد.

المراحل الفنية لمسابقات قذف القرص:

1- مسك القرص

2- وفقه الاستعداد والبداية

3- الدوران

4- وضع الرمي

5- الرمي

6- متابعة القرص

طبيعة الأداء الحركي تتم على نحو التالي:

مرحلة حمل القرص والمرجحة التمهيدية :يتم حمل القرص بحيث تكون الأصابع وخاصة السبابة والوسطى والخنصر هي التي ترتكز عليها حافة القرص لطولها النسبي .أما الإبهام والبنصر فيقومان بعمل اتزان نسبي لمل القرص على راحة اليد.(أسامة رياض،2003م،ص51).

وتتم المرجحة التمهيدية بالوقوف في النصف الخلفي من الدائرة مع الاستعداد للدوران واللف حول المحور الطولي للجسم مع ثنى الركبتين، ويقوم اللاعب بمرجحة الذراع الحامل للقرص إما للأمام أو للخلف على مستوى الكتف مع لف الجزء والقدمين وزيادة المدى الحركي للزراع وخاصة للخلف لزيادة المدى الحركي للدوران.

مرحلة الدوران:

عند وصول ذراع اللاعب حاملة القرص إلى أقصى مدى للخلف مع انثناء مفصلي للركبتين، يقوم اللاعب بلف مفصل القدم اليسرى على المشط مع لف مفصل الركبة ، ومع نقل مركز الجسم على القدم اليسرى وترك القدم اليمنى على الأرض لتقوم بدفع الجسم أماما إلى اتجاه منتصف الدائرة.

مرحلة الحركة الأساسية للقذف:

ويلزم في تلك المرحلة التي تبدأ بهبوط قدم اللاعب اليمنى في منتصف الدائرة ان يكون انطلاق القرص ناتجا من فعل محصلة الدوران ولا يعتمد على المجاميع العضلية بالذراع تجنباً لحدوث إصابات بها.

جدول رقم (7) يوضح أبطال الدورات الأولمبية في رمي القرص:

1896م	جارتب الأميركي	29,15 م
1900م	باور المجري	36,04 م
1904م	شيريدان الاميركي	39,28 م
1908م	شيريدانالاميركي	40,89 م
1912م	تايلالافنلندي	45,21 م
1920م	بنكلا ندارالفنلندي	44,68 م
1924م	هاوزر الاميركي	46,15 م
1928م	هاوزر الاميركي	47,32 م
1932م	اندرسون الاميركي	49,49 م
1936م	كارنتر الاميركي	50,48 م
1948م	كونسولينى الإيطالي	52,78 م
1952م	سيم إبنيس الأميركي	55,03 م
1956م	آل أورترا لاميركي	56,36 م
1960م	آلأورترالاميركي	59,18 م
1964م	آلأورترالاميركي	61 م
1968م	آلأورترالاميركي	64,78 م
1972م	دافيكالتشيكي	64,40 م
1976م	ويلكينزالتشيكي	67,50 م

1984م	دنتبر غالالأماني(غ)	66,60 م
1988م	شولتالالأماني (ش)	68,82 م
1992م	هيراتاسال ليتواني	65,12 م
1996م	ريدالالأماني	69,40 م

(بسام سعد، 1999م، ص52).

جدول رقم (8) يوضح بطلات الدورات الأولمبية في رمي القرص:

1928م	كونو باكا البولندية	39,62 م
1932م	كويلا ند الأميركية	40,58 م
1936م	مور يمايز الألمانية	47,63 م
1948م	أر مستر مايز الفرنسية	41,92 م
1952م	نينا روماشكوفا الروسية	51,42 م
1956م	الجافيكو نوبا التشيكية	53,69 م
1960م	نينا بونو مارييف الروسية	55,10 م
1964م	بريس الروسية	57,27 م
1968م	لبامانولبو الرومانية	58,28 م
1972م	ميلنيك الروسية	66,62 م
1976م	شلاك الألمانية	69 م
1980م	بال الألمانية	69,69 م
1984م	ستالمان الهولندية	65,36 م
1988م	هيلمان الألمانية	72,30 م
1992م	مارتين الكوبية	70,06 م
1996م	واي لودا الألمانية	69,66 م

(بسام سعد، 1999م، ص53).

2-5-5 إطاحة المطرقة:

تودي جميع رميات المطرقة من داخل سياج أو قفص حرصا على سلامة الجمهور والحكام والتنافسين،

القفص: يصمم القفص متخذا الشكل (u)، اتساع فتحته ستة أمتار وتبعد عن مستوي مركز دائرة الرمي مسافة قدرها 4,20 ويصنع من سبعة إطارات من الشبك عرض الواحد منها 2,74م، ويصان باستمرار، لكي يكون

قادرا على إيقاف مطرقة وزنها 7,260 كلغ، وذات راس قدره 11سم، وتتحرك بسرعة تصل إلى 29 م في الثانية.

دائرة الرمي: قطرها الداخلي 2,135م.

المطرقة: تتألف المطرقة من الأجزاء التالية :

الرأس المعدني ، ويصنع من الحديد الصلب.

السلك: ويجب أن يكون مفردا غير موصول ، مصنوعا من الصلب ولا يقل قطره عن 3ملم، ولا يتمدد أثناء رمي المطرقة – المقبض: يصنع من حلقة أو حلقة مزدوجة، ويجب أن صلبة، وبدون مفاصل من أي نوع.

مواصفات المطرقة القياسية:

وزنها: يتراوح بين 7,265 كلغ و 7,285 كلغ.

طول المطرقة: طولها ابتداء من منتصف المقبض، يتراوح 117,5سم، 121,5سم و قطر رأسها يتراوح بين 11سم و 13سم.

1-الوقفة الاستعداد والمرجحات التمهيدية:

يقف اللاعب عند مؤخرة دائرة الرمي وظهره في اتجاه مقطع الرمي، والقدمان متباعدتان باتساع الكتفين تقريبا ومتجهتان للخارج، مع انثناء نصفى في مفصل الركبتين ، مع انثناء نسبى في الجذع للأمام ولليمين، وامتداد الذراعين الممسكتين بمقبض المطرقة على الجانب الأيمن للجسم وبحيث يقع الشد على المفصل الأخير والطرفي للأصابع الأربع لليد اليسرى وعلى أن تحيط أصابع اليد اليمنى بأصابع اليد اليسرى من أعلى مع ارتكاز إبهام اليد اليسرى على الإبهام الآخر في وضع متقاطع، وعلى أن يكون المطرقة خارج أو داخل الدائرة. ويقوم اللاعب بسحب المطرقة عاليا ويميل نسبى موديا مرجحتين قبل البدء في مرحلة الدوران.

2-مرحلة الدوران المحورية:

يحتاج الدوران إلى توافق عضلي وعصبي عال إذ يقع مركز ثقل اللاعب أمام جسمه مع ميل أمامي للكتفين والجذع وفي حين يتحكم اللاعب في المطرقة اثناء المرجحات التمهيدية نجد أنه على العكس من ذلك يتأثر بها حدوث مرحلة الدورانات والتي تتزايد فيها سرعة اللاعب تدريجياً. (أسامة رياض، 2003م، ص61)

3-مرحلة الرمي:

يترك اللاعب المطرقة في نقطة امام الكتف اليسرى مع ميل بجذعه للخلف لحظة التخلص منها ولتنتقل بزاوية 45 درجة تقريباً.

2-5-6 طبيعة طرق التدريب في ألعاب القوى:

تتنوع طرق تدريب العلمي الحديث في تنمية عناصر 'نتاج الطاقة الحيوية في جسم لاعب ألعاب القوى لتشمل في أغلبها الطرق التالية:

أولاً: طريقة تدريب الفار تلك (مناورات السرعة).

ثانياً: طريقة التدريب الاستمراري.

ثالثاً: طريقة التدريب الفعال.

رابعاً: طريقة التدريب الفترى (المنخفض الشدة والمرتفع الشدة).

خامساً: طريقة التدريب التكراري.

سادساً : التدريب الدائري.

نشير دائماً لأهمية تنمية كافة عناصر إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية بجسم لاعب ألعاب القوى مع التركيز على ما نسميه إجرائياً (بالتنمية الكيميائية الحيوية التخصصية) لكل نوع من المسابقات.

أما لاعبو الرمي: (الرمح -الجلة -المطرقة - القرص) فيلزم التركيز على التدريبات بالأثقال, تكرار السرعة وذلك لزيادة الكفاءة الكيميائية الحيوية بالجسم.

جدول (9) يوضح أبطال الدورات الأولمبية في المطرقة:

1900م	فلانجان الأميركي	49,73 م
1904م	فلانجان الأميركي	51,23 م
1908م	فلانجان الأميركي	51,92 م
1912م	مكجراث الأميركي	54,74 م
1920م	ريان الأميركي	52,87 م
1924م	نوتيل الأميركي	53,29 م
1928م	أوكالا جان الايرلندي	51,39 م
1932م	أوكالا جان الايرلندي	53,92 م
1936م	هاين الألماني	56,94 م
1948م	أمري نيميث المجري	56,07 م
1952م	شير ماك المجري	60,34 م
1956م	كونولي الأميركي	63,19 م
1960م	رود نكوف الروسي	67,10 م
1964م	كليم الروسي	69,74 م
1968م	زيفو تسكي المجري	73,36 م
1972م	بوندر شوك الروسي	72,50 م
1976م	شيدخ الروسي	77,52 م
1980م	شيدخ الروسي	81,80 م
1984م	تاينين الفنلندي	78,08 م
1988م	ليتفينون الروسي	84,80 م
1992م	إيدوفاليف الدولة المستقلة	82,54 م
1996م	كيس الهنغاري	82,24 م

شكل (10) يوضح ارقام القياسية للمسابقات المختارة خلال الفترة 1990م - 2000م

أسم السباق	الرقم المسجل	أسم المتسابق	الجنسية	العمر	تاريخ البطولة	المكان
دفع الجلة	23.12م	راندي بارنس	امريكا	24 سنة	1986/6/6م	ويست دوو
قرص	74.08م	جوران شولت	المانيا	31 سنة	1986/8/30م	نيرندبيرج
المطرقة	86.74م	جوري سيرنبح	روسيا	26 سنة	1986/8/30م	شنوتفان
رمي الرمح	98.48م	جان زاندي	التشيك	30 سنة	1986/5/25م	جين

المصدر: الاتحاد الدولي للالعاب القوي (وب ماستر) IAAF

ارقام القياسية لمتغيرات الدراسة في الفترة من 1990م-2000م -2000م -2010م

شكل (11) يوضح الارقام القياسية العربية للرجال في المسابقات المختارة حتي 2010م

أسم السباق	الرقم المسجل	أسم المتسابق	الجنسية	تاريخ البطولة	المكان
دفع الجلة	21.13م	سلطان عبد المجيد	السعودية	2009/5/8م	الدوحة
قرص	66.58م	عمر أحمد الغزالي	مصر	2007/6/28م	هانبرغ
المطرق	80.50م	فراس محاميد	سوريا	2009 /6/30م	بيروت
رمي الرمح	79.74م	على محمد الزنكوي	الكويت	2009/9/2م	يليس

جدول (12) يوضح الأرقام القياسية الاولمبية حتي 2010م

أسم السباق	الرقم المسجل	أسم المتسابق	الجنسية	تاريخ البطولة	المكان
دفع الجلة	22.47م	اولف تبمرمان	المانيا	2008م	بكين
قرص	69.89م	فير جيلوس لكنا	ليتوانيا	2004م	أثينا
المطرق	90.57م	سيرجي	النرويج	2008م	بكين
رمي الرمح	28.80م	اولف تبمرمان	روسيا	1988م	سيول

جدول رقم (13) يوضح الارقام القياسية الأفريقية للرجال في المسابقات المختارة

أسم السباق	الرقم المسجل	أسم المتسابق	الجنسية	تاريخ البطولة	المكان
دفع الجلة	21.97م	جانوس روبرتس	جنوب افريقيا	2001/6/2م	اوجين
قرص	70.32م	فرانيس كوربيت	جنوب افريقيا	1998/9/21	كوالالمبور
المطرق	80.63م	كريس هارمس	جنوب افريقيا	2005/4/5م	دوربان
رمي الرمح	-	-	-	-	-

المصدر: <http://www.arabhlts.org/index.php?page id= 2156=5>

من خلال الشبكة العنكبوتية كذلك يورد الدراس التالي والخاص بمسابقات الرمي خلال فترة زمنية :

جدول (14) يوضح الأرقام القياسية في الرمي من العام 1990م - 2000م

المسابقة	رفع الجلة	الدولة	القرص	الدولة	رمي الرمح	الدولة	المطرقة	الدولة
المستوي								
العالمي	23.12م	امريكا			98.47م	التشيك	86.74م	روسيا
الاولمبي	-	-	-	-	-	-	-	-
العربي	-	-	-	-	80.50م	سوريا	-	-
الافريقي	-	-	-	-	88.75م	جنوب افريقيا	-	-
السوداني	-	-	-	-	-	-	-	-

المصدر (web sids)

جدول (15) يوضح الارقام القياسية من 2000م - 2010م

المسابقة	رفع الجلة	الدولة	القرص	الدولة	رمي الرمح	الدولة	المطرقة	الدولة
المستوي								
العالمي	-	-	-	--	-	-	-	-
الاولمبي			69.89م	لبنان	90.57م	النرويج	-	-
العربي	21.13م	السعودية	66.58م	مصر			79.74	كويت
الافريقي	21.97م	جنوب افريقيا	70.32م	جنوب افريقيا			80.63م	جنوب افريقيا
السوداني	-	-	-	-	-	-	-	-

الأرقام القياسية العالمية:

سجدول (16) يوضح الأرقام القياسية العالمية

أسم السباق	الرقم المسجل	أسم المتسابق	الجنسية	تاريخ البطولة	المكان
دفع الجلة	21.12م	راندي باري	امريكا	1990/2/5م	ويس وددو
قرص	74.08م	جوران شولت	المانيا	1986/6/6م	بيرندير
المطرق	98.48م	جان زلزي	التشيك	1996/5/27م	جو تربرس
رمي الرمح	86.74م	جوري سيدنج	روسيا	1996/8/30م	سنتقارن

2-5-7 مدرب ألعاب القوى:

يعد عمل المدرب الرياضي أكثر التخصصات المهنية الرياضية اتصافاً بالتحدي وتأكيداً للذات المهنية، كما أنه أكثر هذه التخصصات تأثيراً في الشخصية الأطفال والشباب، الأمر يؤكد على البعد التربوي للمدرب الرياضي (أمين الخولي، 1996م، ص181).

و المدرب الجيد يجب أن يكون له نمط أخلاقي و حقوق احتياجات لاعبين قبل حقوقه وحاجاته كأنه بحاجة إلي تطوير واستمرار علاقته باللاعبين الذين يقوم بتدريبهم حيث إن المشاركة في التدريب تعتبر عملية اجتماعية فان طريقة المدرب في التدريب سوف تكون لها تأثير كبير على تشكيل حياة اللاعبين (عمر نصرالله قشطة، 2011م، ص6).

صفات المدرب الرياضي:

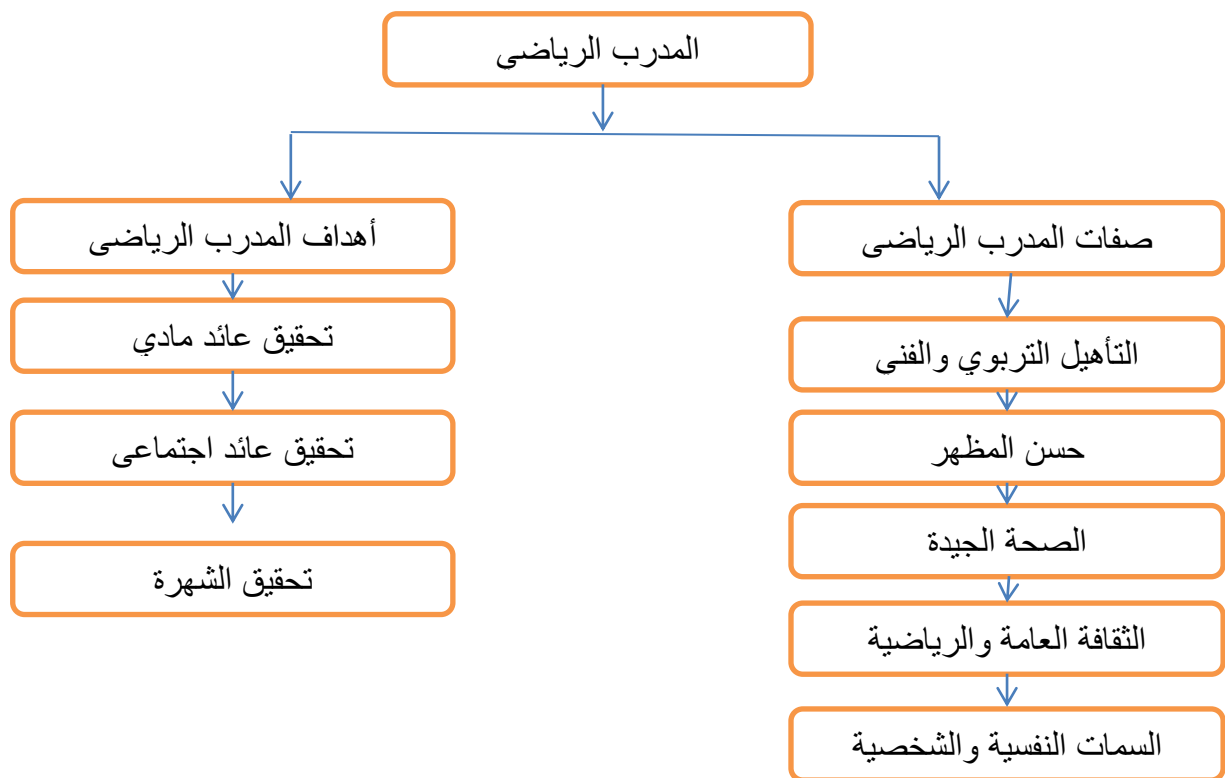
المدرب هو القائد المسئول عن الفريق الرياضي، والذي يبذل ما في وسعه مستعيناً بخبراته وكفاياته المهنية والشخصية في سبيل أن يفوز فريقه بأكبر عدد من المنافسات والبطولات التي يخوضها (أمين الخولي، 1996م، ص181). الثبات الانفعالي - التناغم الوجداني والتعاطف والقدرة على اتخاذ القرار والثقة بالنفس والقيادة وتحمل المسؤولية - الابداع - المرونة - الطموح. (علاوي، 2002م، ص21).

والمدرب هو المحرك الذي يستطيع أن يثير جميع القوى الكامنة في لاعبيه ويوجههم التوجيه السليم وبما يتلاءم مع قدرات وموهبة كل منهم وتكوينه وأن يراعي الأسس الفنية والقيم التربوية وأي يغرسها في نفوس لاعبيه، ويجب أن يكون المدرب ليس فقط شخصاً مهنيّاً مرموقاً فحسب ولكن يجب أيضاً أن يكون مستوي عال من الاحتراف المهني وحتى ولو كان يعمل متطوعاً. أن المعايير الشخصية ومظاهرها شيء فردي ولكنها بالتأكيد تلغي الضوء على شخصية المدرب وما لديه من إمكانيات ومعلومات يمكن أن يستفاد منها اللاعبين وهي شيء هام في تحقيق النتائج، لذا يجب أن يحرص كل مدرب على حضور الدورات الدراسية ومشاهدة شرائط الفيديو وأساليب المدربين الآخرين واستخدام كل هذه الأساليب في تنمية وتطوير مقدراته، كما إن التزام المدرب والمواظبة و الانضباط في المواعيد التي يقضها مع اللاعبين ومحافظة علي صحته ونظافته والاخلاق الحميدة يعطي القدرة الانطباع الجيد للاعبين بل اشك (أميرة حسن، 2008م، ص61).

الا يتحدث المدرب الرياضي كثير بدرجة ما هو مطلوب قبل وخلال وحدة التدريب (مفتي ابراهيم، 1996م، ص 196).

فالمدرّب الجيد لا يصنع بالصدفة بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجبات الجسم الإنساني، ملم بأفضل وحدات طرق التدريب وحاجات لاعبيه وأن يكون متبصراً بكيفية استخدامه الجيد لمعلوماته الشخصية في مجال لعبته، ولذا فإن الشخصية المدرّب وسلوكه أكبر الأثر في تكوين اللاعب (ذكي محمد أحمد، 1997م، ص 16).

شكل (11) يوضح صفات واهداف مدرب ألعاب القوى



(ابراهيم مفتي حماد، 2002، ص 16)

مهام المدرب (مدرب الفريق):

- 1- يكون كل مدرب مسؤولاً عن تدريب فريقه وإعداده للبطولات.
- 2- تنفيذ جميع التعليمات الصادر عن اللجنة.
- 3- وضع خطط التدريب الفنية لفريقه لرفعها للمدير الفني أو الجهة المعنية لمناقشتها.
- 4- ينسق مع المدير الفني بخصوص إقامة المباريات الودية أو المعسكرات تدريبية خلال الموسم.
- 5- يعمل بالتعاون مع مدير وإداري الفريق ومساعدته في التدريب على ديمومة حضور اللاعبين للتدريبات.
- 6- يسعى جاهداً بحضور المباريات الرسمية والودية لفريق النادي وكذلك للجامعات والمدارس لاكتشاف المواهب وضمها لفريق النادي.
- 7- الالتزام بالحضور قبل موعد التدريب مرتدياً الملابس الرياضية (فائق حسني، 2004م، ص 237).
- 8- وفي دراسة تتكو وباستخدام كاتل للشخصية على مدربي ألعاب القوى استخلص أن المدرب الناجح يتصف بالسمات التالية: الثبات الانفعالي - التحكم الذات - الانبساطية - القدرة على تحمل الضغوط - الواقعية - تحمل المسؤولية الاجتماعية.

2-5-8 لاعبي مسابقات الرمي:

- هم العناصر الأساسية للنهوض بأي رياضة وهو يشمل جوانب متعددة:
- اللاعب: من زاوية انتقائه وفقاً للمواصفات المثالية التي تطلبها اللعبة أو المسابقة التي يمارسها.
- اللاعب: من زاوية تكوينه البدني، وسلامته القوامية، ومقدار ما يتمتع به من الصفات البدنية العامة والخاصة المرتبطة بنوع رياضة.
- اللاعب: من زاوية مهارته الرياضية ومدي ما وصل إليه من تفوق في إتقان المهارات البسيطة والمركبة والتي تنتج له تملك الأداء المهارى الناجح.
- اللاعب: من زاوية تكوينه النفسي والانفعالي المتعلق بمتطلبات التدريب والمنافسة .

اللاعب: من زاوية تكوينه العقلي، وقدرته علي الفهم والإدراك والابتكار والتحليل والتوقع، وجميع العمليات العقلية التي تتفصل عن كونها عاملاً مؤثراً فعالاً في التفوق الرياضي.

اللاعب: من زاوية التكوين الاجتماعي الذي يدعم لديه قدرات التعامل مع الآخرين والتعاون معهم، في نفس الوقت إمكانية تقبل الجماعة أو الفريق له بترحاب.

2-5-9 إداري ألعاب القوى:

إن تنامي الرياضة التنافسية، واتساع قاعدة المشاركة الرياضية على كل المستويات، من الظواهر التي دعت إلى تزايد الحاجة إلى أفراد مهنيين يناط بهم إدارة الأنشطة الرياضية على مختلف أنواعها ومستوياتها بطرق تتسم بالكفاية والفاعلية (أمين الخولي، 1996م، ص213).

والعمل في المجال الإدارة الرياضية لا يعبر عن العمل في الوظيفة واحدة، وإنما يشتمل على عدد كبير من الوظائف المتنوعة والمختلفة في مستواها ومجالها ألا أنها جميعاً تقع تحت مظلة الإدارة الرياضية وتعتمد على أسس ونظريات الإدارة بشكل عام، والإدارة التربوية والرياضية بشكل الخاص.

مهام إداري الفريق:

1- هو الشخص المسؤول عن إعداد كشوفات اللاعبين وإعداد كشف بدل المواصلات بالتعاون مع المدرب ورفعها الي المدير الفني للعبة:

2- العمل على ديمومة حضور اللاعبين للتدريبات ومتابعة اللاعبين في حالة غيابهم.

3- الحرص على حضور جميع الاجتماعات التي تعقد في الإدارة.

4- الحرص الكامل على حضور جميع التدريبات الخاصة بفريقه. (فائق حسني، 2004م، ص237).

الوظائف المهنية في الإدارة الرياضية:

تتنوع الوظائف والاعمال الإدارية في المجال الرياضي تنوعاً كبيراً، وفي العالم العربي مازالت صورة العمل الإداري الرياضي غير محدد المعالم من حيث التوصيف وتحديد الواجبات، والإطار الوظيفي وفرص الترقى ،

كما أن الغرب قد سبقنا في المجال إلى حد بعيد، ويمكن ذكر بعض وظائف الإدارة الرياضية على سبيل المثال لا الحصر: (امين الخولى، 1996م، ص 214).

- 1- مدير النشاط الرياضي.
- 2- مشرف الرياضي.
- 3- مشرف ترويحي.
- 4- مدير مساعد النشاط الرياضي.
- 5- مدير الفريق (رياضي).
- 6- منسق برامج الرياضية.
- 7- مدير علاقات عامة رياضية
- 8- مدير برامج النشاط الداخلي.
- 9- مدير برامج النشاط الخارجي.
- 10 -مسئول تسويق بضائع رياضية.
- 11- مدير معلومات رياضية.
- 12- مستشار مشروعات رياضية.

2-6 المبحث السادس: التغذية

1-6-2 التغذية Nutrition:

التغذية كعلم تحتوي على التركيب الكيميائي للطعام، وطريقة هضمه وتمثيله وأمراض نقص التغذية، أي أن التغذية تشمل التفاعلات الطبيعية والكيميائية الضرورية لبناء الجسم والتي تعمل على استمرار الجسم في القيام بوظائفه الفسيولوجية. وبناء على ذلك يمكن تعريف التغذية بأنها مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على المواد اللازمة لحفظ حياته، وما يقوم به من نمو وتجديد للأنسجة المستهلكة وكذلك توليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسماني (بهاء الدين، 1985، ص 68).

التغذية هي العلم الذي يفسر العلاقة بين الطعام ونشاط الكائن الحي، متضمنة تناول الطعام، وانطلاق الطاقة، وطرده الفضلات، وجميع التخليق الضرورية للبقاء وللنمو (محمد مختار الجندي، ب ت، ص 21). تعرف بأنها العمليات التي يقوم بها الكائن الحي والتي تمكنه من الاستفادة من المواد الغذائية الموجودة في غذائه، وتشمل هذه العمليات تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله الغذائي وإخراج الفضلات ويقوم الكائن الحي بهذه النشاطات لاستمرار حياته ونموه (أيمن سليمان مزاهرة، 2008م، ص 11).

وأيضا تعرف التغذية بأنها: (دراسة الأغذية من أوجه مضغها وبلعها وهضمها وامتصاصها بالجسم وتمثيلها في داخل الجسم وطردها كفضلات من الجسم، وهذا هو خط سير الطعام إلى الجسم وداخله وإلى خارجه). أما التعريف الذي وضعته الجمعية الأمريكية الطبية فنصه كما يلي: التغذية هي علم الأطعمة والمغذيات والمواد الأخرى الموجودة في الطعام ومن جهة فعلها action، وتداخلها Interaction واتزانها balance من علاقتها بصحة. (محمد مختار الجندي، ب ت، ص 22).

2-6-2 التغذية المتوازنة هي:

التغذية الصحية التي تزود الجسم بجميع ما يحتاجه من العناصر الغذائية بحيث لا تحدث أية نواقص، ولا يتحقق ذلك بتنوع الأغذية التي يحتوي كل منها على مقادير متباينة من هذه العناصر. (رشدي قطاس، نوال حسن، 2003م، ص 200).

التغذية المتوازنة تعبر عن احتياجات جسم الإنسان من جميع العناصر الغذائية الضرورية له من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن والسوائل من الناحيتين الكمية والنوعية، وذلك للحفاظ على صحة وحيوية الإنسان ووقايته من العديد من الأمراض الناشئة عن سوء التغذية، سواء كان هذا الإنسان يمارس الرياضة أو لا يمارس مناشط الرياضة. ولذا فإنه إذا استطاع الرياضيون إدراك قيمة التغذية المتوازنة وإتباع أصولها وأساليبها العلمية فإن ذلك يختلف عن أصول وأساليب تغذية الإنسان غير عادية لتغذية الرياضيين بغرض توفير الغذاء المعجزة الذي يعتمد المغالاة في زيادة احتياجاته من الطاقة أو التركيز على تناول بعض أنواع الأغذية دون غيرها، وذلك لأن مثل هذه الأفكار أو الاتجاهات قد تلاشت مع التقدم العلمي الذي طرأ على مجال التغذية بوجه عام أو مجال التغذية للرياضيين بوجه خاص (محمد محمد الحمامي "بت" ص 311).

وتلعب دوراً هاماً في حياة البشر في تقديمها ورقبها ورفاهيتها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، والتغذية كعلم يجب أن يعرفها جميع طبقات الشعب بكافة درجاته وطبقاته (بهاء الدين، 1985، ص 69)

سعر : Calories: وحدة حرارية، والسعر الكبير Lange grand المعروف أحياناً باسم الكيلو كالورى Kilocalorie هو كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلوجرام واحد ماء من درجة 15 إلى 16 م وهذا هو السعر المستخدم في مجال تغذية الإنسان. أما السعر الصغير Small فهو الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة جرام واحد ماء درجة واحدة مئوية.

2-6-3 الغذاء والنشاط الرياضي:

تغذية الإنسان عبارة عن مجموعة من العمليات الحيوية التي يحصل بواسطتها الجسم على العناصر الغذائية اللازمة لتحقيق الأهداف التالية: (حسن المصرى، 2010، ص 181).

الهدف الاول : مد العضلات و الأعضاء بمصادر الطاقة التي تحتاجها بصورة مستمرة ودائمة خلال أداء النشاط اليومي الذي يقوم الفرد.

الهدف الثاني: تغطية احتياجات الخلايا والانسجة اللازمة لعمليات الهدم والبناء والمحافظة على حرارة الجسم

إن أهمية الغذاء في زيادة القوة البدنية تمت عرفت منذ زمن بعيد وكان تناول بعض الأطعمة يساعد على تحقيق هذه الفكرة كما كان ذلك سائدة في الحقبة من الزمن - وقد روت القصص التاريخية أن الإنسان كان يتناول مسحوق أنياب الأسد ليصبح قويا قاهرة لأعدائه حيث سادت مثل هذه المعتقدات في المجتمعات البدائية (بهاء الدين، 1985، ص72).

2-6-4 الحصة الغذائية اليومية للرياضيين:

قد يتعرض الرياضيون كغيرهم من غير الرياضيين للعديد من المتاعب أو الأمراض الناتجة عن سوء التغذية لعدم الإدراك أو الفهم الجيد للعديد من مبادئ و أصول و أساليب التغذية المتوازنة أو عدم الاهتمام بتطبيق أسس التغذية الجيدة من حياتهم أو نتيجة عدم قدرة الجسم على الاستفادة الكاملة من عمليات التمثيل الغذائي (محمد محمد الحامى، بت، ص311).

التغذية المثلى: تعنى التغذية المثلى مد الجسم بجميع ما يلزمه من المواد الغذائية بالقدر الكاف وبالنسب الموافقة المتزنة، على أن يكون الجسم قادراً على استخدام هذه المغذيات لتفي الغرض المطلوب منها، الغذاء والتغذية (محمد مختار الجندي، بت، ص21).

2-6-5 أهمية التغذية للرياضيين:

التغذية علم حديث نسبياً من علمي الكيمياء والفسيولوجيا. و التغذية فن بالإضافة إلى كونها علماً، فعلى الرغم من إن الإنسان يستجيب غريزياً للجوع في أكل، إلا أن ما يختاره من طعام يتأثر بأمور كثيرة كالعادات والتقاليد الشعبية والخبرات المكتسبة والدين والعقيدة (رشدي قطاس وآخرون، 2003، ص24). كلنا يعرف مدى أهمية التغذية الصحية السليمة في الكفاءة البدنية وتشكيل حياة الرياضي والتأثير عليها. فكثيراً ما يتساءل اللاعبون عن نوعية الوجبات الغذائية اليومية ووجبة ما قبل المنافسات أو التدريب لمعرفةهم بأهمية ذلك في التأثير على كفاءتهم المهارية وقدرتهم على أداء متطلبات التدريب أو المنافسات، وهناك عناصر ضرورية يجب أن تحتويها الوجبة الغذائية الصحية السليمة هي: (أمير حسن، 2008م، ص 253).

مما لاشك فيه إن هناك اختلاف تغذية الرياضي وغير الرياضي بسبب ما يعترض الرياضي من كمية ونوعية الذي ببذله أثناء التدريب والسباقات، كذلك وجد ان اختلاف بين تغذية الرياضيين أنفسهم طبعاً لنوع اللعبة أو الفعالية الرياضية، فعلى سبيل المثال وجد إن هناك اختلاف بين الرباع ولماكم والسباح وعداء المسافات القصيرة والطويلة (عبد على نضيف وآخرون، 1980م، ص 195).

2-6-6 التغذية وطبيعة رياضة ألعاب القوى:

تختلف كمية التغذية والسعرات الحرارية اللازمة لكل لاعب في ألعاب القوى باختلاف نوعية المسابقات التي يتدرب لها اللاعب ويستعد للمشاركة في مسابقاتها، ففي حين يحتاج عداء المسافات القصير إلى 60 - 63 لكل كيلو جرام من وزن اللاعب، ويحتاج لاعب الجري المسافات المتوسطة إلى 70 سعرا حرارياً يومياً لكل كيلو جرام من وزن اللاعب، ويحتاج لاعب الوثب العالي، والوثب الطويل والوثب الثلاثي والقفز بالزانة وجري الحواجز 47-57 سعرا حرارياً لكل كيلو جرام من وزن اللاعب يومياً، نجد أن لاعب الجري المسافات الطويلة ولاعب جري الماراثون واختراق الضاحية، واجتياز الموانع يحتاجون لنحو 79 سعرا حرارياً لكل كيلو جرام من وزن اللاعب يومياً بإجمالي حوالى 5900 سعرا حرارياً يومياً، ويحتاج لاعب دفع الجلة، وقذف القرص، ورمى الرمح، إلى 47-62 سعرا حرارياً يومياً لكل كيلو جرام من وزن اللاعب، ويحتاج لاعب إطاحة المطرقة إلى 47-62 سعرا حرارياً يومياً لكل كيلو جرام من وزن اللاعب، وترتبط التغذية ارتباطاً وثيقاً بانطلاق الطاقة الكيميائية الحيوية في الجسم كأساس لمجهود لاعب ألعاب القوى، كما انها مسئولة عن العمليات الحيوية العامة بالجسم ومنها ما يلي (أسامة رياض، 2003م، ص 275).

1-المحافظة على إعادة بناء أنسجة الجسم.

2-إمداد العضلات بالطاقة اللازمة للانقباض والحركة.

3-تنظيم العمليات الكيميائية الحيوية داخل الخلايا.

4-إفرازات الإشارات العصبية.

5-إفرازات الغدد بالجسم.

6-تكوين العديد من المركبات الكيميائية الحيوية الداخلة في تركيب اعضاء الجسم.

7-النمو والتكاثر.

ولتفهم دور التغذية الاساسي في جسم اللاعب يلزم معرفة المكونات الأساسية لأى غذاء وهي:

1- البروتينات .

2- الدهون .

3- النشويات أو السكريات(الكربوهيدرات).

4- العناصر المعدنية .

5- الفيتامينات .

6- الماء .

1- البروتينات: Proteins: هامة جدا للاعبى ألعاب القوى ولاعبى الرميات خاصة، والوحدة الأساسية

لكافة أنواع البروتينات و الأحماض الأمينية (حوالى عشرون نوعا)، وتصل انواعها الموجودة في المركبات بروتينية متنوعة لعدة الآلاف، وتوجد ثمانية أحماض أمينية منها ل اتوجد في الجسم بكميات كافية تسمى (بالأحماض الأمينية الأساسية) وهى ما يجب إمداد الجسم بها عن طريق التغذية،

وتنقسم أنواع البروتينات في الغذاء إلى:(أسامة رياض،2003، ص279).

أ- البروتينات الحيوانية.

ب-البروتينات النباتية

تسمى أيضا المواد الزلالية، تتألف من الأحماض الامنية التي تتكون من الكربون والهيدرجين والاكسجين وبالإضافة إلى النيتروجين ويحتوي بعضها على الفسفور والكبريت والحديد.

بروتينات كاملة: يعتمد عليها في النمو والمحافظة على الحياة عند استخدامها كمصدر وحيد للبروتين، وهى تحتوى على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، أمثلة الحليب، البيض، اللحوم.

البروتينات ناقصة جزئياً: بروتينات يمكن أن تحافظ على الحياة ولكن غير كافية للنمو، أمثلة القمح، الحبوب.

بروتينات ناقصة: بروتينات لا يمكنها أن تحافظ على الحياة أو النمو وذلك عند تناولها كمصدر وحيد لبروتين أمثلة الذرة والخضروات.

وظائف البروتينات:

- 1- بناء أنسجة الجسم المختلفة .
- 2- تعويض ما فقده الجسم من أنسجة .
- 3- تكوين الهرمونات والإنزيمات .
- 4- تحفظ الضغط الأسموزي في الدم .
- 5- لإمداد الجسم بالطاقة والحرارة (مروان عبدالمجيد، 2004، ص25).

وللبروتينات في جسم اللاعب وظائف هامة بالإضافة لتكوينها لنسبة 20% من النسيج العضلي والقلب والكبد والغدد.(أسامة رياض، 2003م، ص279).

- 2- الدهون: Fats: ومن المعلوم أن الدهون مركبات عضوية تتكون من كربون وأكسجين وهيدروجين ويلاحظ ان كمية الاكسجين في الدهون أقل بكثير منها في الكربوهيدرات، مما يجعلها مصدراً أكثر تركيز الطاقة (خالد على المدنى، 2006م، ص21).

تصنف الدهون:

- أ-الدهون البسيطة: Simple Lipids وهي اشترك أحماض دهنية مع الكحول وتشمل الدهون، والشحوم.
 - ب-الدهون المركبة: Compound Lipids: وهي اشترك احماض دهنية مشتقة من ليبيدات بسيطة أو معقدة اما بالتحليل المائي أو الإنزيمي وتشمل أحماض دهنية. (أيمن سليمان مزاهرة، 2008، ص7).
- ووظيفة الدهون في جسم اللاعب هي:(أسامة رياض، 2003م، ص278).

1-حماية اجهزة الجسم الحيوية.

2-تنظيم درجة حرارة الجسم ومخزون الطاقة الحيوية به.

3-استفادة الجسم من الفيتامينات الذائبة من الدهون.

4-تركيب العديد من الهرمونات وخاصة الهرمونات الجنسية.

3- الكربوهيدرات: Carbohydrate: تتكون من الكربون والاكسجين والهيدروجين، أغلبها مناصل نباتي، وهي تصنف الى:

سكريات احادية: وتسمى أيضا السكر البسيط أو السكريات السدسية:

سكر الجلوكوز Glucose .

سكر الفركتوز Fructose .

سكر الجالاكتوز GA lactose .

السكريات الثنائية: Disaccharides وتتكون من اتحاد سكرين أحاديين وتنتج أيضا جزئ.

السكريات عديدة السكر Polysaccharides وتتكون متعددة وحدات من السكريات الاحادية

وظائف الكربوهيدرات في جسم لاعب ألعاب القوى:

إعطاء الجسم طاقة وحرارة، والتي يستخدمها اللاعب في أداء مجهود تدريبه أو مسابقته.(أسامة رياض، 2003م، ص277).

إمداد الجسم بالألياف الغذائية لتلبية حركة الأمعاء أو لنقص السرطان وأمراض القلب والإمساك

ضرورية لتنظيم تمثيل البروتين والدهون .

وجود الجلايكوجين في عضلة القلب يساعد في استمرار حركتها الامتصاصية.

هام لقيام لجهاز العصبي المركزي بوظائفه علما بان مصادر الكربوهيدرات نادرة ما يحدث في استهلاكها، باستثناء حالات المجاعات والحروب والكوارث. (أيمن سليمان، 2008م، ص3).

الاملاح المعدنية: تمثل السوائل للذكر البالغ حوالي 75% وللأنثى البالغة حوالي 47% من وزن الجسم، ما تبقى من الجسم الرجل تمثله البروتينات والمواد المتشابهة بنسبة 18% بالإضافة الى 15% دهون، 6% عناصر معدنية، أما باقي يكون جسم المرأة فهو مشابه لجسم الرجل فيما عدا الزيادة في نسبة الدهون، وقلة نسبة العضلات عن الرجل وعلى شكل التكوين العضوي لجسم الإنسان حوالي 94% ويكون أساسا من عناصر الكربون، الأوكسجين والهيدروجين، النتروجين. أما النسبة الباقية فهي التكوين غير العضوي (والمتمثلة في العناصر المعدنية)(خالد بن على المدني، 2006 م، ص12).

لذلك ينصح الرياضيون عند أداء منافسات في جو حار او عالي الرطوبة تناول كميات كبيرة من الملح في الطعام وكذلك أخذ أقرص الملح قبل المنافسة بنحو ثلاث ساعات تقريبا إذا كان الطقس حارا ورطبا(أسامة رياض، 2003م، ص287).

4- الفيتامينات: Vitamins: هي مواد عضوية توجد في الغذاء وهي ضرورية لاستمرار الحياة وتلعب دوراً مهماً في عمليات الاستقلاب (التمثيل الغذائي) وفي حالات نقصها يصاب الجسم بكثير من الأمراض.

تصنيف الفيتامينات الى:: (أيمن سليمان، 2008م، ص15).

فيتامينات تذوب في الماء اهمها (ج، وبالمركب)

فيتامينات تذوب في الدهون (أ، د، هـ، ك).

وظائف الفيتامينات:

للفيتامينات وظائف مختلفة في جسم الرياضي منها ما يلي:

هام لبناء الأنسجة الطلائية ولصحة وسلامة الخلايا المخاطية المبطنة للجهاز التنفسي والعيون.

هام للرؤية بقي من الاصابة بمرض العشى الليلي.

هام لتكوين العظام ولصحة الأعصاب وللتكاثر.

هام لتمثيل الكربوهيدرات ومضاد للعدوى وبقي من السرطان.

ولذلك ننصح الرياضيين بضرورة احتواء غذائهم على كميات مناسبة من مصادر الفيتامينات سالف الذكر لتمدهم بكمية الطاقة اللازمة لكل رياضة.

وتختلف كمية الفيتامينات المطلوبة لكل نوع من أنواع الرياضة فهناك بعض الرياضات لاحتياج إلى زيادة في الفيتامينات وتكفي لها الكمية اليومية العادية مثل رياضة تنس الطاولة وهناك رياضات الجلد والتحمل والتي تحتاج إلى إمداد الجسم بكمية إضافية من الفيتامينات مثل المارثون وسباقات الدراجات لمسافات طويلة ورياضات لمنافسات مثل كرة القدم والسلة.

5- الماء: وهو أساس الحياة ولا تستمر بدونه قال تعالى (وجعلنا من الماء كل شيء حي) (الأنبياء الآية 30). بوظائف كثيرة في الجسم حيث يعمل كمذيب لتوفير المواد الكيميائية لوظائف الخلايا، والوسط لجميع التفاعلات داخل الجسم، ويعتبر أساسياً في عملية الهضم، و الامتصاص، الإخراج وتلعب أيضاً دوراً أساسياً في وظائف وتكوين الجهاز الدوري، و وسط لتوصيل المغذيات والعناصر الكيميائية الأخرى لجميع أنسجة الجسم، ويحافظ الماء على المحتويات الكيميائية والطبيعية للسوائل داخل وخارج الخلايا(خالد بن على المدني 2006).

ولاحتفاظ بالتوازن القائم بين مصادر الماء للجسم، وفقدانه من يلزم لنا ان نتعرف المصادر الرئيسية للماء في الجسم وهي:

1-السوائل

2-الطعام

3-اثناء عمليات التمثيل الغذائي للجسم

تتلخص قواعد التغذية السليمة للاعب ألعاب القوى في التدريب والمنافسات:

1-مراعاة نوع المسابقة التي يمارسها اللاعب وما يحتاجه من سرعات حرارية.

2-اشتمال التغذية على كل العناصر الغذائية السابق شرحها

3-مراعاة نوعية ومواعيد تناول الوجبات خاصة اسبوع ما قبل المنافسة ويوم المنافسة وما بعد المنافسة.

2-6-7 تغذية لاعب مسابقات الرمي أسبوع ما قبل المنافسة:

التغذية السليمة للاعب تتيح له الإقلال من التعرض للإرهاق وإصابات الجهاز العضلي كما تعطيه أقصى طاقة ممكنة تظهر على شكل أداء عالي المستوى في الملعب بان تحتوى الوجبة على السرعات اللازمة له مع احترام كميات السوائل التي يحتاجها اللاعب (2/1 لتر يوميا على الأقل) ويحتاج لاعب ألعاب القوى لنحو 4600-7000 سعر حرارى يوميا، وتغذية اللاعب لمدة أسبوع قبل المباراة تخضع لأسس علمية، هي انه إذا قسمنا الاسبوع السابق للمنافسة إلى مرحلتين زمنيتين.

اولا : مرحلة الثلاثة ايام الاولى من الأسبوع وفيما يجب مراعاتها ما يلي:

1-زيادة كمية البروتينات وخاصة البروتينات الحيوانية.

2-زيادة ككمية الدهون في الطعام

3-الإقلال النسبي من الكربوهيدرات (السكريات).

4-كميات متوسطة من السوائل.

ثانيا: مرحلة الثلاثة ايام ما قبل المنافسة:

ويمكن ان نسميها مرحلة التركيز السكرى او الجلوكوز وفيها يتم تخزين اكبر قدر من ممكن السكر الجلوكوز

في جسم اللاعب لزيادة كفاءة العمليات الكيميائية الحيوية اللاهوائية والتي تتم فور بذل اللاعب المجهود

البدني فيحدث ما يلي:

- 1- الإقلال نسبياً من البروتينات.
- 2- زيادة تكثيف كمية السكريات (الكربوهيدرات).
- 3- الإقلال من الدهون.
- 4- زيادة كبيرة من كمية السوائل (التعويض ما يستتفد أثناء المجهود الرياضي للمسابقة).

2-6-7 تغذية لاعب مسابقات الرمي يوم المنافسة:

ويراعى في تغذية لاعب ألعاب القوى عامة في يوم المنافسة ما يلي:

يجب تناول الوجبة قبل وقت كافي من بداية المنافسة بحيث لا تقل تلك الفترة عن 3-3.5 ساعة وبفضل أن تكون قبل أربع ساعات.

يلزم إمداد لاعب ألعاب القوى قبل المسابقات وفيما بين الأدوار بأغذية سريعة الامتصاص وخاصة السكريات المولدة للطاقة في الجسم والتي تمتص بصورة سريعة ومباشرة، وننصح هنا بتقديم .

(كوب عصير او كوب شأى أو قهوة دافئ في نفس درجة حرارة الجسم ليسهل امتصاصه بالإضافة إلى 80جم سكر جلوكوز وقيل من الليمون بالإضافة لقرص ملح).

زيادة نسبة الخضروات والفاكهة يوم المنافسة نظراً لسهولة هضمها واحتوائها على كمية كبيرة من الفيتامينات.

منع تناول الاسماك المجففة والمملحة، لأنها تسبب الإحساس بالعطش ويؤدى ذلك الى إجهاد الجهاز البولي.

بالنسبة للمشاركين في المنافسات التي تطول أداؤها عن 30دقيقة يجب تناول وجبات غذائية تحتوي على نسبة 80-90% من المواد الكربوهيدرات.

يتطلب المبدأ العام لغذاء الرياضي عدم الاختلاف في تناول الوجبة الغذائية التركيز على اعطاء وجبات سهلة الهضم (قاسم حسن، 1998م، ص736).

ينبغي الامتناع عن تناول الأطعمة الغازية كالفاصوليا أو الباميا والبسلة والثوم تجنباً لعسر الهضم وتكوين الغازات بالأعضاء، والامر الذي يشعر اللاعب بالضيق وقد يؤثر على مستوى أدائه.

في حالة إحساس اللاعب بنوع من القلق تجاه المنافسة يفضل إعطاءه أي وجبات لاستهلاك طاقة في تدفنتها.

لا يعد البروتين مصدر أساسياً للطاقة خلال النشاط الرياضي، ولا ينصح به كنوع من الغذاء قبل المنافسة بهدف إنتاج الطاقة.

الإقلال من المشروبات المنبهة للجهاز العصبي ومنع التدخين وتناول المشروبات الكحولية لما يسببه ذلك من اضطرابات عصبية، ويسمح بتناول فنان واحد من الشاي أو القهوة قبل الاشتراك في المنافسات.

جمع مواد الدهنية، البطاطا المغلية، الدجاج المقلي، الصولج المقلي Hot Dog، السجق وعصير حار. المواد الحارة كالتوابل والبهارات، اللحوم، الخيار.

مشتقات الحليب (في حالة التهيج العصبي) . (ريسيان خريط، 1998م، ص24) (جمال الدين، 2004، ص 250).

2-6-8 تغذية لاعب مسابقات الرمي بعد المنافسة:

على الرغم من معرفة مدى الحاجة إلى تناول نسبة كبيرة من الكربوهيدرات وبالذات الممارسين الرياضات التي تتطلب قوة التحمل كبيرة فان لاعبي المباريات وعدائي المسافات القصيرة يفوتهم أن مخازن الجليكوجين في العضلات تفرغ بدرجة كبيرة أثناء التدريب أو خلال المسابقات، وإنه يجب عليهم تعويض هذا النقص بسرعة. (جمال الدين العدوي وآخرون، 2004م، ص249).

والواقع أن الإكثار من الفواكه والخضروات بعد المنافسة أفضل الاطعمة ولكن لتسهيل الامر فإن تناول الطعام يجب أن يكون باعتدال ودون إفراط وبوعى وإمعان فيما يوكل، لذا عليك بتنفيذ أمر الله بالنظر إلى طعامك والتمعن في محتواه فالنوعية أهم من الكمية (فاروق عبدالوهاب، 1995م، ص308).

أن تتناول وجبة كبيرة تحتوي على الكربوهيدرات له نفس تأثير تناول عدة وجبات صغيرة متكررة لذا يفضل من 50-100 جرام كربوهيدرات كل ساعتين للوصول إلى 500-1000 جرام خلال 20 ساعة وتأثير تناول الكربوهيدرات بصورة سائلة أو صلبة، مركبة أو مبسطة واحد في كل حالات.

ملاحظات عامة عن التغذية بعد المنافسة:

فترة الراحة (استعادة الشفاء):

بعد انتهاء المنافسة يكون جسم الرياضي في حالة من التعب العصبي والعضلي من شدة المنافسة. ولذلك يجب التفكير أولاً في تعويض جسمه عما فقده من عناصر ومواد حيوية أثناء يذل المجهود طوال وقت المنافسة، وفي إعادة التوازن على كل عمليات التمثيل الغذائي المضطربة التي بذلت لتحقيق نتائج طبية في المنافسة. كما يجب التفكير أيضاً في التخلص بأقصى سرعة ممكنة من بقايا التعب المتراكمة في العضلات نتيجة لعمليات الاحتراق التي تمت في أنسجتها لتوليد الطاقة. إلا أن ذلك كثيراً ما يتم إهماله في اعقاب الفرحة والفوز أو الحزن للهزيمة.

وفقاً لمبادئ علم التغذية للرياضيين، فإن النظام الغذائي في فترة استعادة الشفاء - الراحة - يجب ان يكون على نحو التالي: (حسن المصري، 2010م، ص201).

1- بعد المنافسة مباشرة:

2- تناول كميات كافية من المياه المعدنية بالإضافة إلى مقدار قليل من سائل البوتاسيوم.

3- بعد الاستحمام (الدش) و شرب (ربع) لتر لبن وتناول كمية من الماء وفقاً لحالة العطش.

4- خلال الاربع وعشرون ساعة التالية:

تناول الأغذية النباتية، والتي تسمح بمقاومة الحموضة وتساعد على التخلص من الفضلات الناتجة من التعب، مع الحرص على شرب الماء بكميات كافية.

اما إذا كان نظام المنافسات لا يسمح بالراحة في اليوم التالي، فإنه يمكن إضافة البيض المسلوك وكذلك 100 جرام من اللحوم المشوية أو الباردة.

اليوم الثاني للمنافسة: زيادة نسبة الحصة الغذائية

اليوم الثالث للمنافسة : العودة إلى النظام الغذائي العادي المتبع في مرح-4

2-6-9 التغذية المثالية للاعب مسابقات الرمي:

إن نتائج الدراسات العلمية التي تناول في موضوع التغذية في مجال الرياضة تؤكد على أن تلك التغذية يجب أن تكون هي نفس التغذية المقررة للإنسان المعاصر (غير الرياضي). مع مراعاة أن تكون مكملات لأعبائه الإضافية التي تطلبها طبيعة نشاطه البدني.

ويجب أن نضع في الاعتبار عند وضع نظم غذائية للاعبين والرياضيين أن هناك فروق فردية تحددها بعض العوامل الوراثية والبيئية والجنسية والمورفولوجية والتي يجب أنت وضع في الاعتبار لأهميتها في الوصول إلى النتائج المرجوة من النظام (أميرة، 2008م، ص265). وذلك لتوفير الطاقة اللازمة للوفاء باحتياجاته من مختلف العناصر الغذائية الضرورية له وفي كل فترات التدريب والمنافسات وما بعد المنافسات، مع مراعاة وجود اختلاف في مقدار الطاقة والاحتياجات اليومية من تلك العناصر الغذائية أو النسب المقررة منها باختلاف السن والجنس ونوع وشدة النشاط أو المجهود البدني المبذول من قبل الرياضيين.

إن المبدأ الأساسي في أي نظام غذائي سليم هو أن تحتوي الوجبة على جميع العناصر الغذائية (جمال العدوي 2004، ص248). ولذا يجب مراعاة أن يتحقق التوازن الغذائي للرياضيين مع وضع في الاعتبار إن اختلاف نسب مكونات الوجبات الغذائية يرتبط باختلاف الاحتياجات الخاصة Besoins Specifiques بهم. كما يجب أن تهتم التغذية بإهمال جوانب التالية للرياضيين وهي:

أولاً: الجانب البيولوجي للرياضيين: وذلك بغرض مددهم وتزويدهم باحتياجاتهم من الطاقة اليومية.

ثانياً: الجانب العاطفي أو الانفعالي للرياضيين: باعتبار أن تناول الطعام أو الاغذية يعد نوعاً من أنواع مباحج الحياة يشبع تذوقهم للطعام، مما تؤثر إيجابياً على جانب العاطفي أو الانفعالي لهم.

ثالثاً: الجانب الاجتماعي والثقافي: Socio-Cultural باعتبار إنه التغذية العادات الغذائية المتبعة في حياتهم اليومية و الى التربية الغذائية التي يتلقونها من الوسط العائلي أو الاسري أو من خلال المؤسسات التعليمية أو وسائل الاتصال الجماهيري (محمد محمد الحماحي ، ب ت، 198).

2-6-10 مواصفات الوجبة الغذائية السليمة للاعب مسابقات الرمي:

إن المبدأ الأساس في أي نظام غذائي هو أن تحتوى الوجبة على جميع العناصر الغذائية، فيجب أن تحتوى الغذاء اليومي على كمية مناسبة من البروتينات وتكون كافية لحفظ التوازن الجسم الغذائي وعادة فان (50جم) من البروتين تكفى لهذا الغرض، هذا بالإضافة إلى احتواء الغذاء على 65% من كمية السعرات الحرارية المطلوبة من خلال المواد الكربوهيدراتية ،كما يجب الا يخلو غذاء الفرد اليومي من قدر ولو قليل من الدهون لأنها تجعل الطعام مقبول المذاق وتحتوى على الفيتامينات الذائبة في الدهون والاحماض الدهنية التي يستطيع الجسم تكوينها ذاتياً و يفضل إعطاء الكمية المسموح بها من الدهون (وهي حوالي 25% من كمية السعرات الحرارية المطلوبة في صورة زيوت نباتية .كما ينصح بتناول كميات كبيرة من الخضروات والفواكه الطازجة، هذا ما شرب الماء بانتظام وكلما دعت الحاجة وعلى هذا فنسب المواد الغذائية في كل وجبة هي كما يلي: 10% بروتينات على أن لا يكون منها 30% بروتينات عالية القيمة الحيوية تحتوي على الأحماض الامينية الضرورية 25 و % دهون ويفضل من الزيوت النباتية كزيت الزيتون، الذرة، القطن.

65% كربوهيدرات ويفضل تناولها بكميات كبيرة من الخضروات والفواكه الطازجة حيث انها

تعمل على الشعور بالشبع وتنظيم حركة الأمعاء وتمنع حدوث الإمساك.

ومن خلال ما تقدم يجب عدم إهمال تكامل العناصر الغذائية الأساسية للفرد في أي نظام غذائي وإلا يصاب الفرد بأمراض سوء التغذية (جمال الدين علي عدوي، 2004م، ص 248).

2-7 المبحث السابع: أنظمة الطاقة

2-7-1 أنظمه إنتاج الطاقة في التدريب الرياضي:

الطاقة من الموضوعات العلمية الهامة في مجال التدريب البدني والنشاط الرياضي نظرا لارتباطها بحياة الإنسان بصفة عامة وبالانقباضات العضلية المسؤولة عن حركة وأوضاع الجسم في النشاط البدني بصفة خاصة، ألا أن حجم الطاقة الذي يبذله الفرد يتوقف على عدة عوامل أهمها وزن الجسم والطول والسن والجنس وحالة الجهاز العصبي والعضلي وتوافقه مع الجهاز الهرموني بالإضافة إلى حجم المبدول، حيث يزداد حجم الطاقة الناتجة أثناء المجهود البدني أضعاف ما كان عليه أثناء الراحة وبما يتناسب مع حمل المجهود. (أميرة، 2008م، ص108).

ويعتبر الفوسفات الكرياتين من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة وهو يوجد في خلايا العضلة مثل (ATP) (عادل عبدالبصير، 1999م، ص251).

ويحصل جسم الإنسان على الطاقة من خلال الطعام الذي يتناوله حيث يتحول هذا الطعام إلى طاقة كيميائية في وجود أكسجين الهواء الجوي مع إنتاج ثاني أكسيد الكربون والماء ومن الملاحظ أن الطاقة الكيميائية التي تنتج من انشطار المواد الغذائية التي يتناولها الجسم لا تستخدم بصورة مباشرة في إنتاج الطاقة أي شغل ميكانيكي (انقباض عضلي) و إنما تستخدم في تكوين مركب كيميائي معروف باسم ثلاثي فوسفات الأدينوسين (adenosine – tri-phosphate(ATP) الذي يخزن في جميع خلايا الجسم حيث تستخدمه هذه الخلايا كمصدر لإنتاج الطاقة اللازمة لها للقيام بوظائفها (محمد نصرالدين، 2013م، ص42).

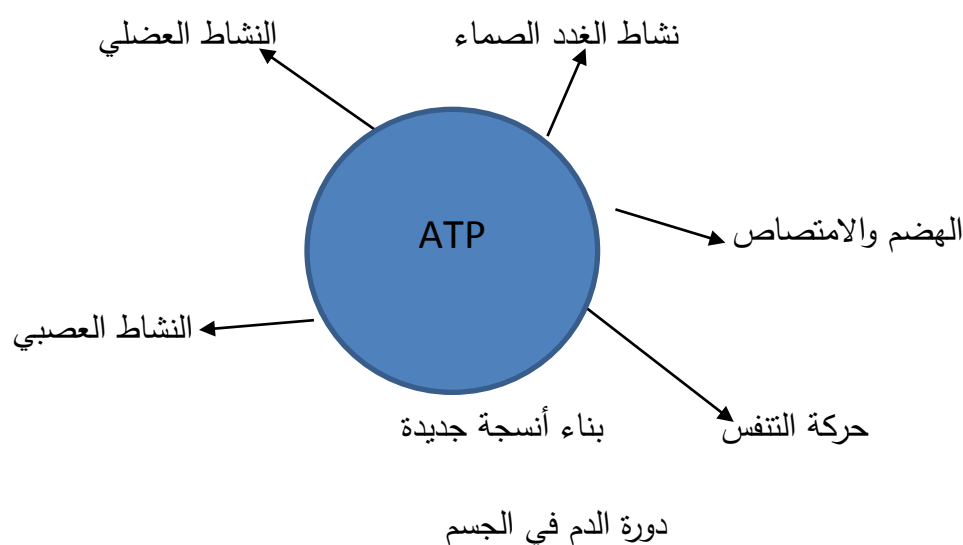
ونظام ثلاثي فوسفات الأدينوسين فوسفات الكرياتين يمكن تحسين هذا النظام عن طريق ممارسة الأنشطة ذات فترات الدوام القصيرة (10 ثواني) والذي يتميز بشدة تحمل عالية يليها فترة راحة لا تقل عن نفس زمن الدوام أو أكثر. (عصام حلمي، 1997م، ص46).

إن لكل نشاط بدني متطلبات محددة من الطاقة، سواء من حيث الكم أو الكيف، فالعدو لمسافات قصيرة يتطلب معدلات عالية لإنتاج الطاقة خلال فترات محددة جداً، في حين أن الجري لمسافات طويلة

كالماراثون، يتطلب أيضاً قدرًا كبيراً من الطاقة ، ولكنه بمعدلات مختلفة حيث تتم في فترات طويلة جداً بمقارنتها بالعدو .ولمناقشة نظم إنتاج الطاقة في التدريب بشكل عام فإن هناك بعض العمليات الحيوية التي يجب الإلمام بها كأسس لبناء نظريات التدريب الرياضي منها نظم إنتاج الطاقة.

ولإنتاج الطاقة في الجسم البشري عدة نظم تختلف باختلاف مقدار الطاقة المطلوبة ومعدل إنتاجها، هذا بالإضافة إلى العديد من العمليات الحيوية الأخرى (طلحة حسام الدين ،1994م،ص221).

شكل رقم (12) يوضح ثلاثي فوسفات الأدينوسين- tri- adenosine phosphate(ATP)



المصدر: اميرة، ص112

2-7-2 تعريف الطاقة: Energy

تعرف الطاقة بأنها القوة أو الجهد أو الحيوية أو الاستطاعة على قيام بعمل أو شغل، وهي مصطلح ظهر في أول الأمر مرتبطاً بالحركة الميكانيكية أو بمقدار الجسم على الحركة الميكانيكية، ولعل أهم ما يميز الطاقة ما يأتي: (محمد نصرالدين، 2013م، ص36).

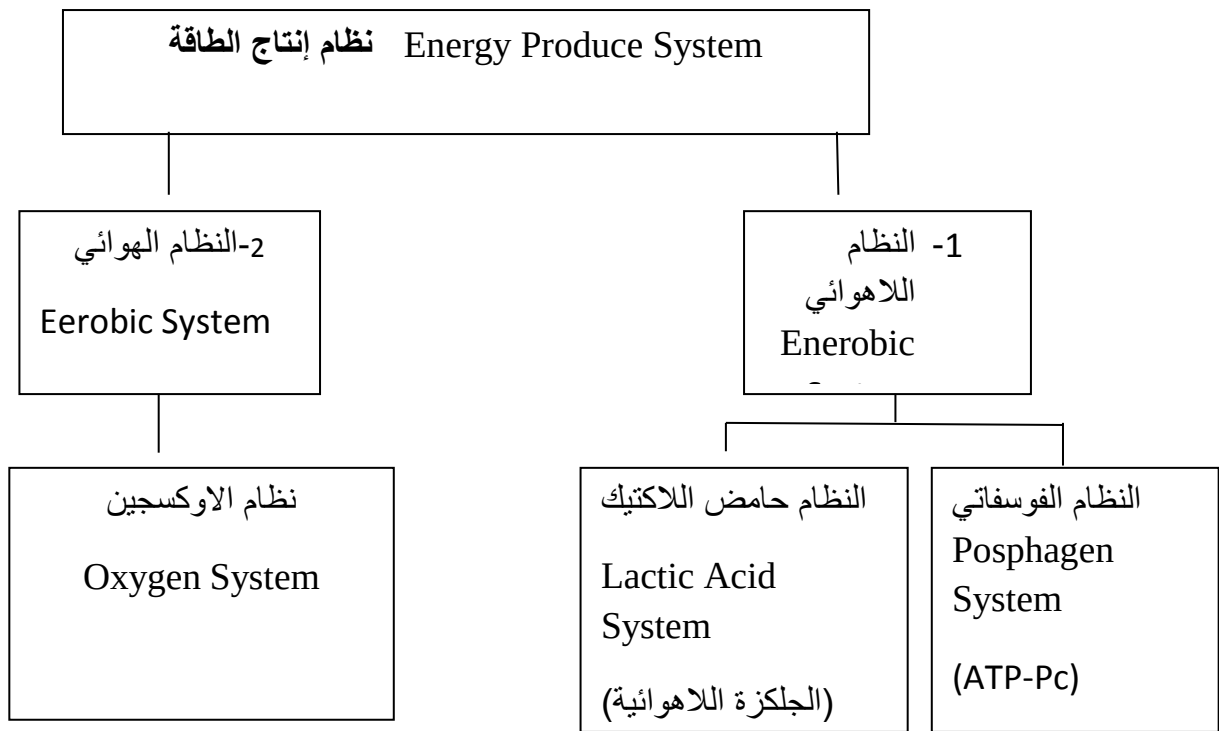
الطاقة كالمادة لا تفنى.

الطاقة تتخذ أشكالاً، ومظاهر مختلفة.

يمكن أن تتحول الطاقة من شكل لآخر.

هناك ثلاث أنظمة تعمل في أجسام لاعبين وهم: (قشطة، 2011م):

شكل رقم (13) يوضح نظام إنتاج الطاقة



المصدر (قشطة، ص231).

1- النظام الهوائي: وهو نظام الطاقة الفعلية التي تتطلب وجود الأكسجين.

2- النظام اللاهوائي بدون لكتيك: المخزون الذي يبدأ نظامه دون الحاجة إلى أوكسجين والذي لا ينتج حامض لكتيك.

3- النظام اللاهوائي مع اللاكتيك: النظام الذي لا يتطلب أكسجين ولكنه ينتج حامض لكتيك.

الانقسام الهوائي - اللاهوائي:

1الانقسام الهوائي -اللاهوائي: يرجع إلى مقدار ما يلزم من الطاقة الهوائية واللاهوائية في نشاط محدد فلاعبوا القدم والمسافات الطويلة يحتاجون إلى أن تنتج معظم طاقتهم هوائية بينما العدائون والوثابون والرماة يعتمدون أكثر على المصادر اللاهوائية ويحدد الانقسام الهوائي -اللاهوائي بالتعرف على طول وسكن العمل الذي يقوم به اللاعبون بدون راحة، وهناك زمان عامان مؤثران في التحول من أحد أنظمة إنتاج الطاقة الثلاث إلى الآخر.(مرجع سابق،ص191).

وتتم الدورة الكيميائية الهوائية (في وجود الهواء والأوكسجين). ويدخل في تفاعلاتها نتاج الهضم والتمثيل الغذائي للدهون والبروتينات بالإضافة للكربوهيدرات (السكريات) ويساعد في خطوة من خطوات تلك الدورة المسماة (دورة كريس) ثاني أكسيد الكربون وطاقة حيوية تستنفد خلال المجهود البدني المستمر من فوسفات الأدينوسين في هذه الدورة،(اسامة راتب، 2003م، ص188).

ان قوة النشاطات الرياضية واستمراريتها تربط بأنظمة الطاقة المستخدمة لكل نشاط فالنظام الهوائي هو عبارة عن اكسدة المواد الغذائية المختلفة لغرض تزويد الجسم والعضلات بالطاقة ويعتبر اكثر الانظمة الثلاثة تعقيدا(منصور جميل ، 2013م ، ص148).

جدول رقم (17) يوضح تنمية نظم إنتاج الطاقة

اللاهوائي بدون لاكتيك	اللاهوائي مع اللاكتيك	الهوائي	
صفر -10 ثواني	10 ثواني - 1 دقيقة	1-60 ق فأكثر	زمن العمل
20-80 متر	80-400 متر	300 متر -15 كمأجري مستمر	المسافة
القصوى	90%-100%	50%-75%	الشدة
3-4	1-5	3-20	التكرارات
1-4	1-4	1-4	المجموعات
8-10 دقيقة	10-20 دقيقة	8-5 دقيقة	استعادة الشفاء(الراحة)
تدريب تكراري- تدريبات سرعة	فترى مرتفع الشدة- تكراري	فترى منخفض الشدة -حمل مستمر	أهم طرق التدريب

مصدر: أميرة ، 2008 م ، ص23،)

يمكن تلخيص نظم إنتاج الطاقة والأنشطة الرياضية لهذا الأنظمة كما في الجول التالي:

جدول رقم (18) يوضح نظم إنتاج الطاقة:

الأنشطة نظام إنتاج الطاقة	الخصائص والمتغيرات	المجموعات	زمن الأداء	نظام الطاقة	الأنشطة الرياضية
نظام الطاقة الفوسفات ATP-P	لا هوائي سريع جدا مصدر كيميائي 2 أنتاج ATP جدا	الأولى	أقل من 30 ثانية	ATP	دفع الجلة 100 متر عدو، ضربا ت الجولف والتنس
	كيمييه المخزون محدود يستخدم مع أنشطة السرعة أي الأنشطة التي تتطلب قدرة عالية لفترة قصيرة	الثانية	أقل من 30 ثانية إلى 1.5 دقيقة	ATP-P وحامض اللاكتيك	200م عدو 400متر عدو 100متر عدو سباحة
نظام حامض اللاكتيك	لا هوائي-سريع-مصدر غذائي(جليكوجين)انتاج ATP محدود -يحدث تعب لتكوين حامض اللاكتيك - يستخدم مع الأنشطة التي تستمر من 1:3 ق	الثالثة	1.5 إلى 3 دقائق	حامض اللاكتيك والأوك سجين	200م عدو جيمبار-ملاكمة(المدة 3ق)
نظام الاكسجين	هوائي بطئ مصدر غذائي (جليكوجين) دهون ،بروتين انتاج ATP غير محدود لا يوجد تعب نتيجة تكوين المخلفات يستخدم مع أنشطة التحمل أو الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة	الرابعة	أكثر من 4ق	الايوكسج ين	كرة القدم، الماراتون اختراق الضاحية

هذا وقد لخص بعض العلماء أهمية الغذاء كإمداد للطاقة على نحو التالي: (حسن المصري، 2010، ص172):

-يستمد اللاعب طاقته من الغذاء.

-عناصر الغذاء المختلفة تساعد في وجود تفاعلات معينة لها علاقة أساسية بإنتاج الطاقة.

- اختيار الأنواع المناسبة من الطعام يعمل على الموازنة بين المتغيرات الكيميائية ومايقابلها من أنواع التعب.

8-2 المبحث الثامن: (الدراسات السابقة والمثابفة)

أولاً الدراسات السابقة:

أ. الدراسات السودانية

1- دراسة محمد الفاتح أحمد بعنوان (إمكانية تطبيق إدارة الجودة الشاملة بالمؤسسات الرياضية بتاريخ 2016م).

هدفت الدراسة للتعرف على إمكانية تطبيق إدارة الجودة الشاملة باللجنة الأولمبية السودانية

نتائج الدراسة: إمكانية تطبيق إدارة الجودة الشاملة باللجنة الأولمبية السودانية في توفير الكوادر اللازمة وبناء هيكل تنظيمي مناسب لتطبيق إدارة الجودة الشاملة يتضمن إدارة متخصصة لتطبيق إدارة الجودة الشاملة.

2- دراسة : آدم جدو سام أحمد بعنوان (مقترح بعض معايير إدارة الجودة الشاملة في تدريب سباق ال100متر عدو بولاية غرب دارفور) بتاريخ 2015م:

هدفت الدراسة للتعرف على بعض معايير إدارة الجودة الشاملة في سباق ال 100متر عدو . المنهج المستخدم الوصفي وجاءت النتائج:

ضرورة إدخال تكنولوجيا التدريب في سباق ال100متر عدو

ضرورة حصر الامكانات البشرية والمادية وتصنيف اللاعبين والاختيار الامثل والأكفأ.

الرقى والتطور يحدث نتيجة للإيفاء بتحقيق رغبات وتوقعات المستفيدين (لاعب، مدرب، إداري) 2-8-27

3-دراسة محمود علي الحاج بعنوان (تطبيق إدارة الجودة الشاملة باللجنة الأولمبية السودانية كمدخل لتطوير الإدارة) بتاريخ 2013م.

وهدف الدراسة على التعرف علي مدي تطبيق إدارة الجودة الشاملة باللجنة الأولمبية السودانية كمدخل لتطوير الإدارة.

وخلصت الدراسة الي النتائج التالية:

إدارة الجودة الشاملة تصلح للإدارة باللجنة الأولمبية السودانية.

اللجنة الأولمبية السودانية لا تتبنى نظام الجودة الشاملة في الأداء.

وجود مبادئ لفلسفة الجودة الشاملة باللجنة الأولمبية السودانية دون تطبيق.

ب. الدراسات العربية:

1- دراسة فوزية محمد سعيد بعنوان (إدارة الجودة الشاملة والإمكانات التطبيقية في مؤسسات التعليم العالي بالأردن) بتاريخ 1998م:

هدفت الدراسة للتعرف على مفاهيم وأساليب إدارة الجودة الشاملة وإمكانية تطبيقها في مؤسسات التعليم العالي الأردن. واستخدام الباحثة المنهج الوصفي والعينة من عمداء الكليات ورؤساء الاقسام ومدراء الدوائر والطلبة بجامعة اليرموك ونتائج الدراسة:

مستوي رضا الطلبة مرتفع بتجهيزات الجامعة ومنخفض لخطط الدراسة والكادر الاكاديمي والانظمة والتعليمات الداخلية.

تقديم حوافز للموظفين وتلبية احتياجاتهم. ب- الدراسات العربية:

2- دراسة حسن أحمد الشافعي، بعنوان (دور التطوير التنظيمي في إعداد المدرب الرياضي لبعض فرق الالعاب الجماعية) بتاريخ 1991م:

استهدفت الدراسة الى التعرف على دور و أهمية التطوير التنظيمي في إعداد المدرب الرياضي لبعض الالعاب الجماعية وتوصلت الدراسة الى عدم وضوح مفهوم التطوير التنظيمي واساليب تنمية المهارات الجماعية وتطوير العلاقات المتداخلة بين أفراد الفريق وعدم وضوح أهداف التطوير التنظيمي وضوحا كاملا وعدم استخدام اسلوب نموذج البحوث العلمية الحية كأسلوب من اساليب التطوير التنظيمي لأعضاء الفريق.

3- دراسة أشرف عبد المعز، بعنوان (تقويم اقتصاديات الأندية الرياضية المصرية) بتاريخ 1995م:

هدفت الدراسة لتعرف على الموارد المادية وللأندية وكيفية تطويرها.

نتائج الدراسة:

عدم وضوح تعريف النادي.

غموض أهداف النادي.

هناك حد من إيرادات الأندية الذاتية.

ضعف التمويل الذاتي.

4-دراسة سعاد بسيوني عبدالنبي بعنوان : (إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير التعليم الجامعي المصري)1996م.

هدفت الدراسة على تقديم تصور مقترح لتطوير التعليم الجامعي المصري باستخدام مدخل إدارة الجودة الشاملة. استخدمت المنهج الوصفي -التاريخي ومن أهم نتائج الدراسة: وضع تصور مقترح لإدارة الجودة الشاملة في تعليم الجامعي المصري، ووضع تصور لمجالس الجودة الشاملة ومسئولياتها وبعض الاعتبارات التي ينبغي مراعاتها في هذه المجالس.

5- دراسة عبدالخالق فواد محمد بعنوان (تطوير اساليب مراقبه الجودة الشاملة بمرحلة التعليم الأساسي (1998م وهدفت الدراسة الى التعرف على امكانية تطبيق إدارة الجودة الشاملة لدي القيادة التربوية في مرحلة التعليم الأساسي وكان اهم النتائج يجب احداث توازن بين التكنولوجيا المادية والبشرية والبيئة

6- دراسة :محمد صبري حافظ ويوسف مصطفى: بعنوان(متطلبات تطبيق إدارة الجودة الشاملة بكليات التربية ج .م .ع) بتاريخ 2000م.

هدفت الدراسة، ماهي مجموعة المتطلبات الواجب توافرها في كليات التربية ب ج.ا.م. ع لتطبيق إدارة الجودة الشاملة ، استخدم المنهج الوصفي المسحي، والعينة المستخدمة من عمداء ورؤساء الأقسام والأساتذة بكليات التربية ب ج.م. ع وأهم نتائجها، مسؤولية الإدارة العليا بالكليات باعتماد سياسة الجودة الشاملة لتحقيق رغبات وتوقعات الطلاب وتكون مكتوبة ومعتمدة وتنظيم مسؤوليات وصلاحيات جميع العاملين وتحديد الهيكل التنظيمي، وتوافر الكفاءات المؤهلة القادرة على مراجعة وتقييم أنشطة العمل، والتحكم في جميع الأساليب والنشاطات ، ووضع خطة للجودة.

7- دراسة أحمد سعيد درباس بعنوان (إدارة الجودة الشاملة وإمكانية الافادة منها في القطاع الرياضي السعودي) 2001م هدفت الدراسة مفهوم وأهمية إدارة الجودة الشاملة في القطاع الرياضي السعودي وأهم النتائج ، توافر متطلبات تطبيق إدارة الجودة الشاملة بدرجة متوسطة.

8- دراسة: أحمد سعيد درباس: بعنوان (إدارة الجودة الشاملة وإمكانية الإفادة منها في القطاع الرياضي السعودي) بتاريخ 2001م:

هدفت الدراسة التعرف على مفهوم وأهمية إدارة الجودة الشاملة في القطاع الرياضي السعودي، واستخدم المنهج الوصفي وكانت العينة المستخدمة هي القيادات الرياضية بالمجلس الأعلى للرياضي والاتحادات والأندية السعودية، وجاءت نتائجها:

التعريف بمفاهيم وأساليب إدارة الجودة الشاملة وتطبيقاتها في المجال الرياضي.

تصميم برامج لإدارة الجودة الشاملة تتوافق مع البيئة السعودية من حيث معتقداتها وقيمتها وتقاليدها.

التعرف على حاجات ورغبات المستفيدين.

9-دراسة: بهجت عطية بعنوان(إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير إدارة الأندية الرياضية المصرية في ضوء التحولات العالمية المعاصرة). بتاريخ 2002م.

هدفت الدراسة للتعرف على مدى توافر متطلبات إدارة الجودة الشاملة في الأندية الرياضية للوصول لمدخل مقترح لإدارة الأندية الرياضية من خلال فلسفة الجودة وفقاً للتحولات العالمية المعاصرة. ومن أهم نتائجها:

تحقيق رغبات واحتياجات الاعضاء إحدى مسؤوليات الإدارة العليا، واختيار القيادات العاملة مسئولية المدير العام، واستخدام طرق علمية للتأكد من عملية التطوير وحل المشكلات، ولا تتوافر الإدارة الفعالة للعنصر البشرى، وكما لا تتوافر الوعى الكامل والايمان والاقتناع للإدارة العليا بفلسفة الجودة الشاملة.

10-دراسة : عمر نصرالله قشطة بعنوان: (التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة بدولة فلسطين) بتاريخ2003م:

هدفت الدراسة للتعرف على دور التخطيط الاستراتيجي في تحقيق بعض أهداف الاتحادات الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة بدولة فلسطين. و العينة المستخدمة هي رؤوسا وأعضاء مجالس إدارات الاتحادات والأندية الرياضية الفلسطينية.

نتائج الدراسة:

عدم وجود أهداف محددة لنشاط الاتحادات في قطاع البطولة.

قصور في البرامج الدورية للمدربين وعدم وجود نظام لتطوير المسابقات.

عدم مراعاة مقترحات المدربين .

قلة عدد الخريجين لكليات التربية الرياضية في مجالس الإدارة.

عدم جودة الأدوات والأجهزة اللازمة للتدريب.

عدم كفاية الميزانية الموضوعة بالاتحادات.

11-دراسة: تامر محمد على شحاتة: وهي بعنوان(تقويم إدارة النشاط الرياضي بالجامعة في ضوء معايير الجودة الشاملة (جامعة بنها)بتاريخ 2004م

هدفت الدراسة على تقويم إدارة النشاط الرياضي بالجامعة في ضوء معايير الجودة الشاملة، وأشارت أهم نتائج الى أنه يجب أن تتوافق إدارة النشاط مع التطور الحالي لعملية الجودة الشاملة وتحديد المسؤوليات

والواجبات بدقة للعاملين ويجب إنشاء نظام معلومات دقيقة وكذلك تحديد السياسات العامة على أساس تحقيق رغبات الطلاب وعمل برامج تدريبية لتعليم أسالي.

12 دراسة: رحاب على امين عثمان بعنوان(معوقات تطبيق مفهوم إدارة الجودة الشاملة بحمامات السباحة في المؤسسات الرياضية) بتاريخ 2004م.

هدفت الدراسة للتعرف على بعض المعوقات التي تحول دون تطبيق مفهوم إدارة الجودة الشاملة بحمامات السباحة في المؤسسات الرياضية. واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي والعينة المستخدمة من إداريين ومدرّبين ومشرفين ومنفّذين وعاملين بحمامات السباحة وكانت نتائجها:

1-عدم الاهتمام بفريق العمل في إدارة العمل بحمامات السباحة .

2-قلة برامج التعليم والتدريب.

3-ضعف في المعلومات والإمكانات المادية والبشرية.

13- منتهى أحمد على الملاح جاءت بعنوان:(درجة تحقيق معايير الجودة الشاملة في الجامعات الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية كما يراها أعضاء هيئة التدريس) بتاريخ(2005):

هدفت الدراسة تحقيق معايير الجودة الشاملة في الجامعات الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية كما يراها أعضاء هيئة تدريس وتوصلت هذا الدراسة إلى النتائج الآتية:

1-أن درجة تحقيق معايير الجودة الشاملة في الجامعات الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، كانت متوسطة بنسبة (65%).

2-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تحقيق إدارة الجودة الشاملة .

إن إدارة الجودة الشاملة لا تعني إصلاحات السريعة يمكن إجراؤها في المؤسسة بين يوم وليلة، وإنما عملية تستغرق وقتاً طويلاً .

14-دراسة عادل مكي وبهجت راضي بعنوان (متطلبات إدارة الجودة الشاملة بكيات التربية الرياضية)
2005م دراسة مقارنة بين جامعتي حلوان و اسيوط وهدفت الدراسة لمعرفة مدى توافر متطلبات تطبيق إدارة
الجودة بكليتي التربية الرياضية بجامعة حلوان و جامعة اسيوط واستخدم المنهج الوصفي ، وكان اهم النتائج
، عدم توافر إدارة الجودة الشاملة فعاله للعنصر البشرى وكذلك التدريب العاملين ونظام المعلومات.

15- دراسة: سيار عبدالرحمن أحمد بعنوان:(بناء مقياس لإدارة الجودة الشاملة للأندية الرياضية بمملكة
البحرين) بتاريخ 2006م:

استهدفت الدراسة بناء مقياس لإدارة الجودة الشاملة في الاندية الرياضية بمملكة البحرين وذلك من خلال:

تحديد البناء الاستراتيجي لإدارة الجودة الشاملة في الاندية الرياضية .

تحديد منظمات الفكرية لإدارة الجودة الشاملة في الاندية الرياضية.

تحديد ثقافة التنظيمية لتطبيق إدارة الجودة الشاملة في الأندية الرياضية.

تحديد معايير رضا العميل في الاندية الرياضية.

تحديد أهمية تبني إدارة الجودة الشاملة في الأندية الرياضية.

وتوصلت الدراسة إلى وضع مقياس لإدارة الجودة الشاملة في الاندية الرياضية مكون من ستة محاور .

وأوصت الدراسة بضرورة أن تهيأ إدارة الأندية الرياضية المناخ الفكري والثقافة التنظيمية المواتية للتجديد
والتغيير لتطبيق إدارة الجودة الشاملة، وأن تتحول الإدارة بالنادي في توجهاتها وممارساتها إلى اللامركزية
التي تحفز العاملين للمشاركة في اتخاذ القرار . وأن يتضمن الهيكل التنظيمية للإدارة في الاندية أقل عدد من
المستويات الإدارية وذلك لاختصار المسافة بين أعلى المستويات وأدناها وزيادة فاعلية الاتصال روح التفاهم
والانسجام بين كافة العاملين وتنمية روح الفريق وزيادة البرامج التدريبية والاستثمار الأمثل للموارد المادية
وإنشاء وحدة استخدام إدارة النادي التقويم الحقيقي لتقويم الأداء ورضا المستفيد.

16-دراسة احمد سيد مصطفى بعنوان (إدارة الجودة الشاملة في التعليم الجامعي لمواجهة تحديات القرن الحادي والعشرين) 2007م، هدفت على تطوير إدارة التعليم الجامعي من خلال العمل على تطبيق إدارة الجودة الشاملة وأهم النتائج ، التخطيط الاستراتيجي و استخدام التكنولوجيا.

17-دراسة مجدي شندي بعنوان (معوقات تطبيق إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية) 2008م، وهدفت الدراسة الى التعرف على معوقات تطبيق مبادئ الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية من اهم النتائج عدم وجود هيكل تنظيمي ، لا حوافز وكذلك ضعف الامكانيات.

18- دراسة: منير بن سعيد بن محمد قطب جاءت بعنوان: (إمكانية تطبيق أسس معايير الجودة الشاملة في الإدارة والتنظيم النشاط الرياضي بمراحل التعليم العام بالمدارس القدس) بتاريخ(2008):

هدفت الدراسة إمكانية تطبيق أسس الجودة الشاملة في إدارة وتنظيم النشاط الرياضي بمراحل التعليم العام بمدارس العاصمة القدس.

نتائج الدراسة:

أن درجة أهمية تطبيق إدارة الجودة الشاملة في إدارة وتنظيم الرياضي بمراحل التعليم العام من وجهة نظر مشرفي ومعلمي التربية البدنية كانت بدرجة عالية.

لا توجد التحديات التي تواجه المعلمين في تطبيق إدارة الجودة الشاملة لإدارة وتنظيم النشاط الرياضي من وجهة نظر مشرفي ومعلمي التربية البدنية كانت بدرجة متوسطة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة حول متطلبات أسس الجودة الشاملة وفقاً لمتغير المهنة (مشرف، معلم).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية أفراد عينة الدراسة حول درجة أهمية تطبيق إدارة الجودة الشاملة وفقاً لمتغير المهنة (مشرف، معلم) وكذلك حول التحديات التي تواجه المعلمين في تطبيق إدارة الجودة الشاملة وفقاً لمتغير المهنة (مشرف، معلم)

وجود علاقة ارتباطية قوية بين كل متطلب وبين متطلبات تطبيق أسس الجودة الشاملة في إدارة وتنظيم النشاط الرياضي من وجهة نظر مشرفي ومعلمي التربية البدنية بالعاصمة القدس.

19- دراسة صلاح صالح درويش معمار جاءت بعنوان (مدي تطبيق معايير إدارة الجودة الشاملة في التدريب التربوي من وجهة نظر مشرفي التدريب والمشرفين المتعاونين من منظور الجودة الشاملة) بتاريخ(2009م).

هدفت الدراسة مدى تطبيق معايير إدارة الجودة الشاملة في التدريب التربوي من وجهة نظر مشرفي التدريب والمشرفين المتعاونين ونتائج الدراسة:

أن مبادئ الجودة الشاملة بوجه عام يمكن أن تطبق بدرجة عالية في التدريب التربوي

أن واقع تطبيق مبادئ الجودة في التدريب التربوي يشير إلى مبادئ الجودة الشاملة بوجه عام تطبق وتمارس بدرجة ضعيفة في التدريب التربوي.

أن مشرفي التدريب التربوي يمارسون بدرجة متوسطة أدوارهم في تطبيق مبادئ الجودة الشاملة في التدريب التربوي.

أن مدير إدارة التدريب التربوي يواجه متوسط المشكلات عند تطبيق مبادئ الجودة الشاملة في التدريب التربوي.

أن مشرف التدريب التربوي يواجه بدرجة متوسطة المشكلات عند تطبيق مبادئ الجودة الشاملة في التدريب التربوي.

20-دراسة: حسن أحمد الشافعي ،عبدالرحمن أحمد سيار جاءت بعنوان: (استراتيجية الاعتراف الرياضي بالمؤسسات الرياضية)(2009).

هدفت الدراسة تطبيق مبادئ إدارة الجودة الشاملة في عملية التسويق للاعتراف الرياضي بالمؤسسات الرياضية المختلفة.

وجاءت آراء عينة الدراسة مؤيدة لتطبيق مبادئ إدارة الجودة الشاملة بالمؤسسات الرياضية المختلفة كما وردت باستمرار الاستبيان وبكل عناصر كل مبدأ وهذه المبادئ هي:

- 1- التخطيط.
- 2- التنظيم.
- 3- توفير وسائل الإعلام والاتصال.
- 4- التركيز على المستفيد.
- 5- توفير القيادة الإدارية الفعالة وبناء الفريق.
- 6- تطبيق مبادئ التعليم والتدريب باستمرار.
- 7- تحسين الجودة باستمرار.
- 8- الرقابة بواسطة الإدارة العليا.
- 9- الاستعانة بالأساليب الأخرى للجودة.
- 10 - التحفيز (أساليب المادية والمعنوية)

21-دراسة: محمود داؤود الربيعي وآخرون جاءت بعنوان:(تقويم كفايات تدريسي في كلية التربية الرياضية وفقاً منظور إدارة الجودة الشاملة من وجهة نظر طلبتهم)(2010):

هدفت الدراسة تقويم كفايات تدريسي كلية التربية الرياضية، جامعة بابل وفقاً منظور إدارة الجودة من وجهة نظر طلبتهم.

نتائج الدراسة: الشجاعة في اتخاذ القرار وعدم الخوف من الفشل والدفاع عن وجهة نظره حصلت على أعلى نسبة مئوية من وجهة نظر الطلاب وعدم استخدام الحدود القصوى للأداء من وجهة نظر الطلبة حصل على المرتبة الأخيرة نتيجة لعدم توفر الإمكانيات اللازمة لذلك وضعف الاتصال والتواصل والتقويم المستمر والرقابة الذاتية والقدرة على اتخاذ القرار بشكل موضوعي حصل على أقل نسبة مئوية للتدريسيين من وجهة نظر الطالبات وتميز تقويم الطلاب بمصادقية أعلى من تقويم الطالبات.

22-دراسة: عبدالواحد الكبيسي وعبدالرحيم فرحان بعنوان (جودة التدريس لتنمية الإبداع في تدريس التربية الرياضية) بتاريخ 2010م.

هدفت الدراسة لتقويم محتوى لبعض الأساليب التي تنمي الإبداع في دوس التربية الرياضية، ونتائجها: التوعية بأهمية الابداع لدي الطلاب و أولياء الأمور، وتدريب المدربين على طرق تدريس تثري الإبداع عند الطلاب.

تحويل طريقة التدريس إلى نشاط بالمشاركة والممارسة، واستثارة الاسئلة والتساؤلات وطلب التعليق على الأفكار، التعبير عن وجهة النظر، وتقليل الظواهر، وتوليد أكبر عدد من الأفكار حولها، وتعزيز البدائل الاصلية في الإجابات ومكافاة التساؤلات المبدعة.

23- دراسة: حسن أحمد الشافعي جاءت بعنوان (تطبيقات المعاصرة في الإدارة في التربية البدنية والرياضة) (2010).

استهدفت الدراسة على متطلبات تطبيق معايير الجودة الشاملة بالأندية الرياضية من خلال: إدراك الإدارة العليا (لمعايير وثقافة الجودة - نمط القيادة الإدارية - التركيز على المستفيدين - التدريب المستمر - الاتصالات الفعالة - استخدام نظم المعلومات - التحسين المستمر) واستخدام المنهج الوصفي المسحي - وكان مجتمع البحث "الأندية الرياضية الكبرى بمحافظة الاسكندرية" وكانت عينة الدراسة (90) فرداً من أعضاء مجلس الإدارة ومديري الأندية وإدارات الأنشطة الرياضية - واستخدام الاستبيان كأداة من أدوات جمع البيانات.

وتوصلت الدراسة إلى ضرورة توفير متطلبات تطبيق معايير الجودة الشاملة بالأندية الرياضية.

24- دراسة عمر نصرالله قشطة: بعنوان استراتيجية تطبيق إدارة الجودة الشاملة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية) بتاريخ 2011م:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على استراتيجية تطبيق إدارة الجودة الشاملة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية ومن أهم نتائجها، لم يتحقق الإلمام لأسس التدريب الرياضي من حيث الأهداف والسياسات والامكانيات المادية والبشرية والاجراءات والبرامج الزمنية.

25-دراسة (محمد حسين العجورى، 2012م بعنوان: واقع تدريب الكرة الطائرة جلوس بمحافظة قطاع غزة، من منظور الجودة الشاملةهدفت الدراسة إلى التعرف على واقع تدريب الكرة الطائرة جلوس بمحافظة قطاع غزة من منظور الجودة، ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة اشتملت جميع لاعبي الكرة الطائرة جلوس والذين بلغ عددهم (43) لاعباً معاقاً، واستخدم الدراس لجمع البيانات والمقابلة الشخصية واستبانة، قام بتصميمها مستعيناً بثلاثة من الخبراء حيث بلغت فقراتها (41) فقرة موزعة على أربعة محاور هي: نظرة المجتمع المحلي، الوضع السياسي، الإمكانيات، الحالة التدريبية، وتوصلت الدراسة إلى أن واقع تدريب الكرة الطائرة جلوس من منظور الجودة والمرتبط بالمجتمع المحلي كانت بنسبة (41،65%) والمرتبطة بالحالة التدريبية كانت بنسبة (30،12%) وعلى ذلك نسبة الدرجة الكلية لواقع تدريب الكرة الطائرة جلوس في محافظات غزة (38،58%) فقط، وتعتبر هذه النسبة متدنية جداً مما يعيق تقدم المستوى المهارى والبدني والخططي والنفسي والمعرفي لدى اللاعبين، وبناءً على هذه النتائج أوصى الدراس بعده توصيات أهمها: تفعيل دور اتحاد الكرة الطائرة والأندية في توفير الإمكانيات اللازمة لتدريب الكرة الطائرة جلوس وصقل المدربين وتأهيلهم بما يناسب خصوصية المعاقين.

26-دراسة: فالح بن ناصر علي الشهراني جاءت بعنوان:(متطلبات تطبيق إدارة الجودة الشاملة بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بجامعة ملك سعود)(2012م).

هدفت الدراسة على متطلبات تطبيق معايير إدارة الجودة الشاملة بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بجامعة الملك سعود ونتائجها:

أن تغرس سلوكيات أعضاء هيئة التدريس بأقسام التربية البدنية في نفوس الطلبة.

أن يعمل الأجهزة بأقسام التربية البدنية المتميزة بكفاءة.

أن الطالب يكون محور الاهتمام لدى القسم

أن يتوافر لدى القسم التجهيزات التعليمية الحديثة (المختبرات، الملاعب، الأجهزة والأدوات).

أن يستخدم القسم الخدمات الإلكترونية لإنجاز العملية التعليمية

أن يعتني أعضاء هيئة التدريس بأقسام التربية البدنية المميزة بمظهرهم.

وجود قصور في الخدمات التربوية والتعليمية التي يقدمها قسم التربية البدنية وعلوم الحركة من وجهة نظر الطلاب أفراد الدراسة.

وجود قصور في الخدمات التربوية والتعليمية التي يقدمها قسم التربية البدنية وعلوم الحركة من وجهة أعضاء هيئة التدريس بالقسم نظراً من توقعاتهم وأدراكهم لما يقدمه القسم من خدمات تربوية وتعليمية في بعض المحاور قيد الدراسة

27-دراسة جميل محمد نشوان بعنوان (تطوير كفايات المشرفين الاكاديميين في التعليم في ضوء مفهوم إدارة الجودة الشاملة في فلسطين) وهدفت الدراسة الى التعرف على الاتجاهات الحديثة في إدارة الجودة الشاملة في التعليم الجامعي بجامعة القدس المفتوحة وأهم النتائج التركيز على الطالب وتحسين نوعية التعليم والتركيز على عمليات التدريب المستمر اثناء الخدمة بجمع العاملين.

28- دراسة: برهان الدين حسين السامرائي جاءت بعنوان (دور القيادة في تطبيق أسس ومبادئ الجودة الشاملة)(2012).

هدفت الدراسة دور القيادة في تطبيق ومبادئ إدارة الجودة الشاملة في الاكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي من خلال معطيات لدراسة الميدانية، فقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج التي يمكن بلورتها في النقاط التالية:

معظم العاملين في مصنع سيراميك راس الخيمة حاصلين على مؤهلا عليا وبكالوريوس مما يدل على القائمين على أمر المصنع يهتمون بالمؤهل العلمي باعتباره من الأمور التي تساهم في فعالية الموظف وعملة

أن أكثر من 87% من أفراد عينة الدراسة يرون أن الإدارة تعمل بشكل مستمر على الوفاء بالتزاماتها تجاه الزبائن، وهذا من أهم الأمور التي تؤدي إلى تحقيق أسس ومبادئ إدارة الجودة الشاملة المصنع .

أن أكثر من 87% من أفراد عينة يعترفون بأن المصنع يعتبر الجودة شعاراً لهو هذا يدل على الحرص القادة في إدارة مصنع رأس الخيمة في ترسيخ أبعاد إدارة الجودة الشاملة في المصنع من خلال الحرص على تطبيق شعار الجودة.

هناك أكثر من 87% من أجمالي أفراد عينة الدراسة يرون أن إدارة مصنع سيراميك رأس الخيمة تعمل جاهداً لتكون خدمات المصنع متميزة، وهذا بالطبع سيؤدي إلى قوة المصنع من حيث المنافسة، وهذا مؤشر إيجابي يدل على وجود مبادئ إدارة الجودة الشاملة في المصنع.

أن هناك 95% من أفراد عينة الدراسة سيرون أن مصنع سيراميك رأس الخيمة يسعى لتحسين المنتجات والخدمات بشكل مستمر .

29- راسة إيمان رمضان، جاءت بعنوان (معايير مقترحة لتقويم اداء معلم التربية الرياضية في ضوء معايير الجودة والاعتماد في التعليم العالي) بتاريخ 2012م:

هدفت الدراسة إلي اقتراح المعايير التي يمكن الاعتماد عليها في تقييم أداء معلم التربية الرياضية في ضوء متطلبات الجودة والاعتماد في التعليم، وأهم المؤشرات التي يمكن أن تحقق كل معيار من هذه المعايير استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة، وكانت نتائجها، التوصل إلى قائمة بالمعايير التي يمكن الاعتماد عليها تقييم أداء معلم التربية الرياضية في ضوء الجودة والاعتماد في التعليم وأهم المؤشرات التي يمكن أن تحققها، وتوفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ أنشطة المنهج.

30-دراسة محمد العتبي عبيد بعنوان (درجة تطبيق الجودة الشاملة في اقسام التربية البدنية من وجهة نظر الموجهين الفنيين في دولة الكويت) 2013م وهدفت التعرف على درجة تطبيق معايير الجودة الشاملة في اقسام التربية البدنية، وكان اهم درجة تطبيق معايير الجودة الشاملة في أقسام التربية البدنية بدرجة مرتفعة.

31- دراسة حماد داوود الجبوري ، بعنوان (دراسة تحليلية مقارنة للأرقام القياسية والأولمبية والافريقية والعربية والسودانية في بعض مسابقات ألعاب القوى) بتاريخ 2013م . وهدفت الدراسة على التعرف الارقام القياسية المسجلة خلال فترتي الدراسة بالارقام القياسية والأولمبية والافريقية والعربية والسودانية في بعض مسابقات ألعاب القوى.

توصلت الدراسة على:

1- اختيار الفرد لممارسة النشاط الرياضي له منذ الطفولة أمر بالغ الاهمية في بلوغ المستويات العالمية، ومن الصعب تحقيق هذه المستويات دون التدريب من الصغر .

2- يتطلب التدريب للمستويات الرياضية العالمية استخدام الأسلوب العلمي لتخطيط وتوجيه التدريب الرياضي وتوفير الامكانيات المادية لذلك.

3- الوصول لمستوي الانجاز الرقمي يتطلب خصائص ومواصفات جسمية وفسولوجية وبدنية تتناسب نوعية المسابقة التي يتخصص فيها اللاعب .

4- من أهم توصيات:

العناية بأنشطة المدارس بتوفير الكوادر البشرية والأجهزة والمعدات التي تمثل الأساس الأول لبناء وصناعة الأبطال منذ الصغر لان المبكرة تساعد وتساهم بشكل كبير في تحقيق الانجاز .

32-دراسة منصور محمد أحمد محمد بعنوان(إدارة الجودة الشاملة كمدخل تطوير إدارة النشاط الرياضي بجامعة بنها)بتاريخ 2014م.

هدفت الدراسة التعرف على مدى تطوير إدارة النشاط الرياضي في ضوء معايير الجودة الشاملة وكانت نتائجها:

عدم وضوح الاهداف الخاصة بالنشاط الرياضي.

عدم مناسبة أهداف النشاط الرياضي في الامكانيات المادية المتاحة.

ان الأهداف لا تتصف بالمرونة لتحقيق المطلوب وعدم مناسبتها للإمكانيات البشرية المتاحة.

33- دراسة رمزي رسمي وهشام على الاقرع بعنوان (تدريب ألعاب القوي وفق معايير الجودة الشاملة في فلسطين) 2015م وهدفت الدراسة التعرف على مستوى تدريب ألعاب القوي وفق معايير الجودة الشاملة وأظهرت النتائج الدراسة ان مستوى تدريب ألعاب القوي وفق معايير الجودة الشاملة كانت قليلة بنسبة 47%.

34-دراسة ربيع المسعود بعنوان (نحو قيادة إبداعية للجودة الشاملة) بتاريخ 2017 م :

هدفت الدراسة على الوصول إلى الوصول فهم اعمق لفلسفة إدارة الجودة الشاملة ومن اهم نتائجها: القيام بتغييرات على طرق التسيير والعمل واطلاع القادة والمسؤولين بكل ما هو جديد من نظريات وتطبيقات وتكوينهم وتدريبهم وصقل مهاراتهم وتوحيد صفوف العاملين خلف رؤية المؤسسة وقيمها وغاياتها المرتبطة بالجودة.

ج- الدراسات الاجنبية:

1-دراسة دانييل سيمور بعنوان (معوقات إدارة الجودة الشاملة في الكليات في المانيا) 1994م ، هدفت تحديد صعوبات التي تعيق تنفيذ الجودة الشاملة وكان اهم النتائج الوقت غير كافى للتنفيذ والتدريب والتخطيط.

2- دراسة هارس، دافيد، توماس أس أر: بعنوان (آراء المعلمين تجاه احتمالية تطبيق إدارة الجودة الشاملة في التعليم) بتاريخ 1995م:

هدفت الدراسة للتعرف على العوامل التي تودى لدعم وتطبيق إدارة الجودة الشاملة، وكانت عينة الدراسة من المعلمون، وهناك عشرة عوامل لدعم إدارة الجودة الشاملة:

1- التحسين المستمر

2- القيادة والتنظيم الإداري

3- الالتزام داخل المؤسسة

4- اتخاذ القرار

5- القياس والتحليل والتقييم

6- الاتصالات

7- التدريب والتطوير المستمر

8- خدمة العميل

9- التخطيط الاستراتيجي

10- خلاقات الجودة

3- دراسة: ماركوس أوبكى بعنوان (نحو إطار لإدارة الجودة الشاملة في منظمات فرق الرياضة المحترفة). بتاريخ 1998م

هدفت الدراسة لتعرف على إدارة الجودة الشاملة في منظمات الفرق الرياضية المحترفة ومدى تطبيقها من خلال الاهداف والسياسات، وجاءت نتائجها:

استراتيجيات الجودة الشاملة تؤثر في نتائج الجودة.

هناك علاقة طردية بين المناخ التنظيمي والنتائج المتعلقة بالجودة.

إدارة الجودة الشاملة فلسفة تطبيقية تتكون من أهداف.

4- دراسة: هو نغنى سان وجاءت بعنوان: (أنماط تطبيق إدارة الجودة الشاملة مقارنه بمعايير الإيزو 900) بتاريخ (1999م):

هدفت الدراسة إلى مراجعة نمط المتبع في تطبيق إدارة الجودة الشاملة مقارنة بمعايير الأيزو 9000 في مطلع تسعينات من القرن العشرين. وقد وجد أن تطبيق معايير الأيزو 9000 ليس دائما متوازيا مع تطبيق إدارة الجودة الشاملة، وقد اعتمدت خريطة للجودة كشفت عن أربعة نماذج مختلفة هي: النموذج الأدنى الذي يميزه تطبيق أقل لكل من إدارة الجودة الشاملة ومعايير الجودة الأيزو 9000، ونموذج الأيزو 9000 وميزته اعتماد أكبر لإدارة الجودة الشاملة الذي يميزه اعتماد أكبر لكل من إدارة الجودة الشاملة ومعايير الإيزو 9000، وقد استنتج أن تطبيق معايير الإيزو 9000 وحدها لا يسهم كثيراً في تحسين الجودة في حين أن الاستخدام الجماعي لكل من إدارة الجودة الشاملة ومعايير الأيزو 9000 تسهم بذلك بالشكل أفضل.

وقد تم اقتراح أكثر من سبيل لبلوغ النموذج الذي يجمع بين إدارة الجودة الشاملة ومعايير الأيزو 9000.

ثانياً: التعليق على الدراسات السابقة:

بعد مسح الدراسات السابقة ذات العلاقة بالمعايير الجودة الشاملة فقد أمكن حصر أوجه التشابه والاختلاف بينهما وبين الدراسة الحالية ولذلك ما استفادته الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة (محمد حسن العجوري، 2012م) ودراسة (الشافعي) ودراسة (الشافعي)، سيار) و (دراسة محمد الفاتح) ودراسة (سام) و (دراسة عمر نصرالله) في تطبيق الجودة الشاملة في المجال الرياضي.

اختلفت الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة في تطبيق الجودة الشاملة في المؤسسات التربوية والرياضية، أما الدراسة الحالية لتدريب مسابقات في ألعاب القوى في التدريب الرياضي.

تختلف مفهوم فلسفة إدارة الجودة الشاملة من باحث الى اخر، كل حسب رؤيته وذلك بسبب نقل هذه الفلسفة من المجال التربوي إلى المجال الرياضي.

جميع الدراسات السابقة تركز على أهمية التحسين المستمر وتوفير المعلومات والتدريب العاملين في المؤسسة.

تميزت الدراسة الحالية عن جميع الدراسات السابقة في أنها هدفت التعرف على كيفية وضع معايير الجودة الشاملة في التدريب الرياضي في مسابقات الرمي.

استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في العديد من الأمور لا سيما في المنهج المستخدم، فضلاً عن الاستفادة من الإطار النظري لهذه الدراسات في معرفة ملامح الإطار النظري لهذه الدراسة.

كما استفاد الدراس تحديداً من دراسة (محمد حسين العجوري، 2012م) في الكشف عن واقع تدريب الكرة الطائرة جلوس في كل من نظرة الإمكانيات والمجتمع المحلي. و دراسة عمر نصرالله في المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة.

ووضحت هذه الدراسات الاستفادة من مبادئ إدارة الجودة الشاملة لتطبيقها في إحدى مجالات التربية الرياضية وهو مجال التدريب الرياضي في ألعاب القوى.

استفاد الباحث من الدراسات السابقة تحديد العلمي لإجراء الدراسة وكيفية بناء أداة جمع البيانات (الاستبانة).

كذلك أستفاد الدراس من هذه الدراسات في كيفية اختيار العينة وأدوات جمع البيانات وخاصة استمارة الاستبيان التي اتخذها الدراس كوسيلة أساسية لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بعينة الدراسة.

ويري الباحث من الدراسات السابقة أنه لا يوجد نظام موحد يمكن من خلاله تطبيق إدارة الجودة الشاملة، لابد من أن تضع كل مؤسسة نظاماً يتناسب مع ظروفها وثقافتها الخاصة.

ووضحت هذه الدراسات كيفية الاستفادة من مبادئ إدارة الجودة الشاملة لتطبيقها في إحدى مجالات التربية الرياضية وهو مجال التدريب الرياضي في ألعاب القوى تدريب مسابقات الرمي في محاولة للوصول بنتائج وتوصيات يمكن الاستفادة منها مستقبلاً في المجتمع الرياضي السوداني.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

تمهيد :-

يتضمن هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي استخدمها الباحث من منهج ومجتمع وعينة واسباب وكيفية اختيار عينة الدراسة ، وأداة الدراسة التي تم الاعتماد عليها في جمع بيانات البحث وطريقة تحديد صدق وثبات أداة البحث. والاسلوب الاحصائي الذي تم استخدامه في معالجة بيانات البحث.

3-1: منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لملاءمته لطبيعة الدراسة، وذلك تحديد معايير إدارة الجودة الشاملة التي تتناسب مع طبيعة تدريب مسابقات الرمي العاب القوي

3-2: مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع الدراسة على المتخصصون والإداريون والمدرّبون

3-3 : عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية من المتخصصون والإداريون والمدرّبون ، بلغ عددهم (80) فرد .

3-4 : توصيف العينة:

يبين الجدول (19) توصيف عينة الدراسة من حيث متغير الوظيفة

العبرة	التكرار	النسبة المئوية
مدرّب	25	31.25%
إداري	25	31.25%
أكاديمي	30	37.5%
المجموع	80	100%

المصدر : الباحث

يتضح من الجدول (19) أن غالبية أفراد العينة من الاكاديميين حيث بلغ (30) فرداً بنسبة (37.5%) ، يليهم الأفراد الذين وظيفتهم إداريين فرداً بنسبة كل منهم (31.2%) يليهم الأفراد الذين وظيفتهم مدربين بلغ عددهم (15) فرداً بنسبة (31.2%). ويعزي الباحث بأن الاكاديميين المتخصصين لهم دور كبير في بحث و تطوير ألعاب القوي بطرق العلمية الحديثة.

الجدول (20) يوضح التوزيع التكراري لأفراد العينة وفق متغير العمر:

العبارة	التكرار	النسبة المئوية
15 – 20 سنة	24	30%
21 – 26 سنة	29	36.3%
27 سنة فأكثر	27	33.7%
المجموع	80	100%

المصدر: إعداد الباحث ، من الدراسة الميدانية

يتضح من الجدول (20) أن غالبية أفراد العينة من الافراد الذين اعمارهم من (21 سنة – 26 سنة) حيث بلغ عددهم (29) فرداً بنسبة (36.3%) يليهم الأفراد الذين اعمارهم من (27 فأكثر) حيث بلغ عددهم (27) فرداً بنسبة (33.7%) يليهم الأفراد الذين اعمارهم من (15 سنة – 20 سنة) بلغ عددهم (24) فرداً بنسبة (30%). يعزي الباحث أن نسبة 36.3% من الفئة العمرية أهتمامهم بألعاب القوي وخاصة مسابقات الرمي.

الجدول (21) يوضح التوزيع التكراري لأفراد العينة وفق متغير المؤهل الأكاديمي:

العبارة	التكرار	النسبة المئوية
أساس	2	2.5%
ثانوي	14	17.5%
بكالوريوس	41	51.3%
دبلوم عالي	4	5%
ماجستير	15	18.7%
دكتوراه	4	5%
المجموع	80	100%

يتضح من الجدول (21) أن غالبية أفراد العينة من مؤهلهم الاكاديمي بكالوريوس حيث بلغ (41) فرداً بنسبة (51.3%) ، يليهم الأفراد الذين مؤهلهم الاكاديمي ماجستير حيث بلغ عددهم (15) فرداً بنسبة (18.7%) يليهم الأفراد الذين مؤهلهم الاكاديمي ثانوي بلغ عددهم (14) فرداً بنسبة (17.5%)، ويليهما الأفراد الذين

مؤهلهم الاكاديمي دبلوم العالي والدكتوراه بلغ عدد كل منهم (4) بنسبة (5%) ويليهم الأفراد الذين مؤهلهم الاكاديمي أساس حيث بلغ عددهم (2) بنسبة (2.5%). ويعزي الباحث بأن اكبر نسبة في مؤهل البكالوريوس يدل على اهتمامهم بألعاب القوي ومعرفتهم بالدراسات النظرية والعملية.

الجدول (22) يوضح التوزيع التكراري لأفراد العينة وفق متغير الخبرة:

العبارة	التكرار	النسبة المئوية
5 سنوات وأقل	28	35%
6 – 10 سنوات	20	25%
11 – 15 سنة	8	10%
16 – 20 سنة	9	11.3%
أكثر من 20 سنة	15	18.7%
المجموع	80	100%

يتضح من الجدول (22) أن غالبية أفراد العينة من الذين سنوات خبراتهم من (5 سنة – وأقل) حيث بلغ عددهم (28) فرداً بنسبة (35%) يليهم الأفراد الذين اعمارهم من (6 سنة - 10 سنة) حيث بلغ عددهم (20) فرداً بنسبة (25%) يليهم الأفراد الذين اعمارهم من (أكثر من 20 سنة) بلغ عددهم (15) فرداً بنسبة (18.7%). ويليهم الأفراد الذين اعمارهم من (16 سنة - 20 سنة) بلغ عددهم (9) بنسبة (11.3%) ويليهم الأفراد الذين اعمارهم من (11 سنة - 25 سنة) حيث بلغ عددهم (8) بنسبة (10%). ويعزي الباحث بأن سنوات الخبرة اقل من خمس سنوات كأكبر نسبة، يدل ذلك اهتمام فئة الشباب بمسابقات الرمي في ألعاب القوي.

الجدول (23) يوضح التوزيع التكراري لأفراد العينة وفق متغير الجنس :

العبارة	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	57	71.3%
أنثى	23	28.7%
المجموع	80	100%

يتضح من الجداول (23) أن غالبية أفراد العينة من الذكور حيث بلغ عددهم (57) فرداً بنسبة (71.3%)، يليهم الاناث حيث بلغت عددهن (23) فرداً بنسبة (23.7%). يعزي الباحث بأن عنصر الاناث نسبة مقدرة مقارنة من السابق يدل على اهتمامهن على مسابقات ألعاب القوي.

3-1-3 الأدوات المستخدمة في البحث لجمع البيانات:

الاستبانة كأداة لجمع بيانات البحث.

1/ بناء الاستبانة:

المرحلة الاولى :

صمم الدراس الاستبانة كأداة لجمع بيانات البحث ، واستعان في تصميمها بمدرج ثلاثي (موافق بشدة ، موافق ، غير موافق) واستفاد من الدراسات السابقة والمشابهة والشبكة العنكبوتية ومسح المراجع والكتب .

المرحلة الثانية :

قام الباحث بعرض الاستبانة علي عينة استطلاعية من اساتذة كلية التربية البدنية والرياضة وطلاب الدراسات العليا والخبراء في مجال التحكيم لأبداء الملاحظات (ملحق رقم 1) .

المرحلة الثالثة :

تم إجراء التعديل المناسب حسب اراء السادة المحكمين والخبراء فأصبحت في صورتها النهائية مشتملة على محور هي :- المتطلبات البدنية - المتطلبات النفسية .

3-5 صدق وثبات الاستبانة :

قام الباحث بإعداد وعرض الاستبانة على الخبراء وبلغ عددهم (10) من حملة الدكتوراه في التربية الرياضية.

جدول رقم (24)

يوضح المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط (الثبات)

	اسم المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (الثبات)	الصدق
-1	محور الامكانيات	59	11.7	0.91	0.91

0.94	0.88	9.1	54.8	محور (المدرّب)	-2
0.97	0.94	12.8	61	محور أساليب التدريب	-3
0.95	0.90	10.6	51.3	محور الإدارة	-4
0.89	0.80	5.6	53.8	محور التغذية	-5
0.92	0.85	5.7	56.8	الإعداد النفسي للاعبين	-6

يلاحظ من الجدول رقم (24) أعلاه ان الثبات لكل محاور البحث انحصر ما بين (0.80 – 0.91) كما انحصر الصدق ما بين (0.85 – 0.96) وهى نسب عالية جدا تؤكد صدق وثبات اداة البحث ، مما يمكن الباحث باستخدام الاستبانة .

3-6 تطبيق الدراسة:

قام الباحث بالاستعانة ببعض الزملاء والخريجين في تطبيق الاستبانة ، وشرح للمساعدین كيفية تطبيق الاستبانة ورصد الدرجات ، وبتاريخ 6 / 1 / 2018م قام بتطبيق الاستبانة على عينة الدراسة وجمع الدرجات بغية تحليلها إحصائياً .

3-7 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:-

قام الباحث باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:

معادلة سييرمان براون.

النسب المئوية .

الانحراف المعياري.

المتوسط الحسابي.

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4- 1 للإجابة على سؤال البحث الاول والذي ينص على: ما متطلبات الامكانيات لتدريب

مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان ؟ قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (25) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لتكرارات

إجابات العينة عن محور الامكانيات

م	العبرة	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		موافق بشدة	موافق	غير موافق				
-1	تحديد الإمكانيات البشرية والمادية	74	3	3	2.89	.421	92.5 %	1
-2	توافر الموازنة المالية المناسبة.	70	5	5	2.81	.530	87.5 %	2
-3	توفير أفضل الأجهزة والأدوات في العلمية التدريبية	54	18	8	2.58	.671	67.5 %	6
-4	تحقيق متطلبات ورغبات وتوقعات (اللاعب)	57	13	10	2.59	.706	71.2 %	4
-5	توافر الكوادر المتخصصة لتدريب مسابقات الرمي	54	20	6	2.60	.628	67.5 %	5
-6	توافر ملابس الخاصة بمسابقات الرمي	61	11	8	2.66	.655	76.2 %	3
-7	إنشاء البنية التحتية الحديثة	51	26	3	2.60	.565	63.8 %	7
-8	توافر عوامل الامن والسلامة والخاصة بمسابقات الرمي	50	25	5	2.56	.613	62.5 %	8
-9	توافر الملاعب والتجهيزات الخاصة بمسابقات الرمي. وفقاً للقانون الدولي	50	23	7	2.54	.655	62.5 %	9

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه رقم (25) أن تقديرات العينة لمتطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة من وجهة نظر المتخصصين في السودان جاءت على النحو التالي :-

جاء في المرتبة الأولى العبارة رقم (1) تحديد الإمكانيات البشرية والمادية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.89) وانحراف معياري بلغ (.530). ونسبة مئوية بلغت (92.5 %) ، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (2) توفر الموازنة المالية المناسبة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.81) وانحراف معياري بلغ (.378) ونسبة مئوية بلغت (87.5 %) ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (6) توافر ملابس الخاصة بمسابقات الرمي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.66) وانحراف معياري بلغ (.655). ونسبة مئوية بلغت (76.2 %) ، وفي المرتبة الرابعة جاء جاءت العبارة رقم (4) تحقيق متطلبات ورغبات وتوقعات (اللاعب) ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.59) وانحراف معياري بلغ (.706). ونسبة مئوية بلغت (71.2 %) ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (5) توافر الكوادر المتخصصة لتدريب مسابقات الرمي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.60) وانحراف معياري بلغ (.628) ، ونسبة مئوية بلغت (67.5 %) وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (3) توفير أفضل الأجهزة والأدوات في العلمية التدريبية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.58) وانحراف معياري بلغ (.671). ونسبة مئوية بلغت (67.5 %) ، وفي المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (7) إنشاء البنية التحتية الحديثة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.60) وانحراف معياري بلغ (.565). ونسبة مئوية بلغت (63.8 %) ، وفي المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (8) توافر عوامل الامن والسلامة والخاصة بمسابقات الرمي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.56) وانحراف معياري بلغ (.613). ونسبة مئوية بلغت (62.5 %) ، وفي المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (9) توافر الملاعب والتجهيزات الخاصة بمسابقات الرمي. وفقاً للقانون الدولي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.54) وانحراف معياري بلغ (.655). ونسبة مئوية بلغت (62.5 %).

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الاول : بأن لمتطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان هي :-

- تحديد الإمكانيات البشرية والمادية .

- توفر الموازنة المالية المناسبة .

- توافر ملابس الخاصة بمسابقات الرمي .

- تحقيق متطلبات ورغبات وتوقعات (اللاعب) .

- توافر الكوادر المتخصصة لتدريب مسابقات الرمي .

- توفير أفضل الأجهزة والأدوات في العلمية التدريبية .

- إنشاء البنية التحتية الحديثة .

- توافر عوامل الامن والسلامة والخاصة بمسابقات الرمي .

- توافر الملاعب والتجهيزات الخاصة بمسابقات الرمي وفقاً للقانون الدولي .

وهذه النتيجة تؤكد دراسة (حسن أحمد الشافعي) بعنوان تطبيقات المعاصرة في الإدارة في التربية البدنية والرياضة ، بتاريخ 2010م. وتوصلت الدراسة إلى ضرورة توفير متطلبات تطبيق معايير الجودة الشاملة بالأندية الرياضية.

ودراسة (ايمان رمضان) بعنوان معايير مقترحة لتقويم أداء معلم التربية الرياضية في ضوء معايير الجودة الشاملة و الاعتماد في التعليم العام بتاريخ 2012م. وتوصلت الدراسة إلى توفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ أنشطة المنهج.

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى القوى البشرية المتنوعة ذات المهارة والكفاءة والمعدات والأدوات والآلات والموازنة المالية من أجل تحقيق الأهداف الموضوعية أمام المؤسسة.

4- 2 للإجابة على سؤال البحث الثاني والذي ينص على: ما : ما متطلبات المدرب

لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان ؟ قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (26) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتكرارات إجابات العينة عن محور (المدرّب)

م	العبارة	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		موافق بشدة	موافق	غير موافق				
1-	إعداد التخطيط للتدريب بما تتماشى مع مستوى اللاعب	67	12	1	2.82	.414	83.8%	1
2-	يتعرف على نواحي القوة والضعف	60	16	4	2.70	.560	75.0%	3
3-	يتابع المدرب أداء اللاعبين ويعمل على تحسين مستواهم بشكل مستمر	46	29	5	2.51	.616	57.5%	9
4-	يهتم المدرب باكتساب المعرفة العلمية في كيفية التدريب	54	22	4	2.62	.582	67.5%	6
5-	يجيد المدرب تقييم اللاعبين وتحسين مستواهم	60	15	5	2.69	.587	75.0%	4
6-	يجيد المدرب التشكيل الصحيح للحمل التدريب	56	18	6	2.62	.624	70.0%	5
7-	يراعي المدرب التغيير والتنوع لاستخدام طرق التدريب المختلفة في تدريب مسابقات الرمي	62	10	8	2.68	.652	77.5%	2
8-	يراعى المدرب فترات الراحة بين كل تمرين وآخر	48	27	5	2.54	.615	60.0%	8
9-	يهتم المدرب بتوفير الوقت الكافي لتدريب اللاعبين	50	27	3	2.59	.567	62.5%	7

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه رقم (26) أن تقديرات العينة عن ما متطلبات المدرب لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان جاءت على النحو التالي:

تحصلت العبارة (1) إعداد التخطيط للتدريب بما تتماشى مع مستوى اللاعب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.82) وانحراف معياري بلغ (414). ونسبة مئوية بلغت (83.8 %) ، وفى المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (7) يراعي المدرب التغيير والتنويع لاستخدام طرق التدريب المختلفة في تدريب مسابقات الرمي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.68) وانحراف معياري بلغ (652). ونسبة مئوية بلغت (77.5 %) ، وفى المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (2) يتعرف على نواحي القوة والضعف ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.70) وانحراف معياري بلغ (560). ونسبة مئوية بلغت (75.0 %) ، وفى المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (5) يجيد المدرب تقييم اللاعبين وتحسين مستواهم ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.69) وانحراف معياري بلغ (587). ونسبة مئوية بلغت (75.0 %) ، وفى المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (6) يجيد المدرب التشكيل الصحيح للحمل للتدريب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.62) وانحراف معياري بلغ (624). ونسبة مئوية بلغت (70.0 %) ، وفى المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (4) يهتم المدرب باكتساب المعرفة العلمية في كيفية التدريب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.62) وانحراف معياري بلغ (582). ونسبة مئوية بلغت (67.5 %) ، وفى المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (9) يهتم المدرب بتوفير الوقت الكافي لتدريب اللاعبين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.59) وانحراف معياري بلغ (567). ونسبة مئوية بلغت (62.5 %) ، وفى المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (8) يراعى المدرب فترات الراحة بين كل تمرين وآخر ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.54) وانحراف معياري بلغ (615). ونسبة مئوية بلغت (60.0 %) ، وفى المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (3) يتابع المدرب أداء اللاعبين ويعمل على تحسين مستواهم بشكل مستمر ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.51) وانحراف معياري بلغ (616). ونسبة مئوية بلغت (57.5 %) .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الثاني : بان متطلبات المدرب لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب

القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان هي :-

- إعداد التخطيط للتدريب بما تتماشى مع مستوى اللاعب .

- يراعي المدرب التغيير والتنويع لاستخدام طرق التدريب المختلفة في تدريب مسابقات الرمي

- يتعرف على نواحي القوة والضعف .
 - يجيد المدرب تقييم اللاعبين وتحسين مستواهم .
 - يجيد المدرب التشكيل الصحيح للحمل التدريب .
 - يهتم المدرب باكتساب المعرفة العلمية في كيفية التدريب .
 - يهتم المدرب بتوفير الوقت الكافي لتدريب اللاعبين .
 - يراعى المدرب فترات الراحة بين كل تمرين وآخر .
 - يتابع المدرب أداء اللاعبين ويعمل على تحسين مستواهم بشكل مستمر
- وهذه النتيجة تؤكد دراسة (حسن الشافعي) بعنوان دور التطوير التنظيمي في إعداد المدرب الرياضي لبعض الفرق الالعب الجماعية بتاريخ 1991م. وتوصلت الدراسة الى عدم وضوح مفهوم التطوير التنظيمي واساليب تنمية المهارات الجماعية وتطوير العلاقات المتداخلة بين أفراد الفريق.
- ودراسة (سيار عبدالرحمن أحمد بعنوان بناء مقياس لإدارة الجودة الشاملة للأندية الرياضية بمملكة البحرين) بتاريخ 2006م -وتوصلت الدراسة تحديد البناء الاستراتيجي لإدارة الجودة الشاملة في الاندية الرياضية ويعزى الباحث هذه النتيجة الى ان اكتساب المهارات السلوكية والمعرفية للمدرب تساعد في اجراء الخطوات التنفيذية للعملية التدريبية وتنظيمها وتحقيق الأهداف التي يسعى لتحقيقها.
- 4- 3 للإجابة على سؤال البحث الثالث والذي ينص على: ما : ما متطلبات أساليب التدريب**
- لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان ؟ قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ، والجدول التالي يوضح ذلك .
- جدول رقم (27) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتكرارات إجابات العينة عن محور أساليب التدريب:

م	العبارة	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		موافق بشدة	موافق	غير موافق				
-1	تجري التحاليل والاختبارات لتحديد مستوى وقدرات اللاعبين	75	5	-	2.94	.244	%93.8	1
-2	يتم اختيار المادة العلمية المناسبة لاحتياجات تدريب مسابقات الرمي	65	12	3	2.78	.503	%81.2	3
-3	يتم تحليل الحركة التي تساعد على فهم المهارة	68	9	3	2.81	.480	%85.0	2
-4	يتم التحكم في تشكيل حمل التدريب	58	15	7	2.64	.641	%72.5	5
-5	ينوع استخدام التدريبات المساعدة لمسابقات الرمي	62	12	6	2.70	.604	%77.5	4
-6	تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة لتدريب مسابقات الرمي	47	20	13	2.42	.759	%58.8	9
-7	اتباع أساليب التدريب الحديثة لنظام الجودة في مسابقات الرمي	62	19	9	2.54	.693	%65.0	8
-8	خضوع اللاعب لعمليات التدليك قبل وبعد الانتهاء من التدريب	58	9	13	2.56	.760	%72.5	6
-9	التقييم بعد الانتهاء من عملية التدريب	54	23	3	2.64	.557	%67.5	7

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه (27) أن تقديرات العينة عن متطلبات أساليب التدريب لتدريب مسابقات

الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان جاءت على النحو التالي :-

تحصلت العبارة (1) تجري التحاليل والاختبارات لتحديد مستوى وقدرات اللاعبين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.94) وانحراف معياري بلغ (.244) ونسبة مئوية بلغت (%93.8) ، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (3) يتم تحليل الحركة التي تساعد على فهم المهارة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.81) وانحراف معياري بلغ (.480) ونسبة مئوية بلغت (%85.0) ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (2) يتم اختيار المادة العلمية المناسبة لاحتياجات تدريب مسابقات الرمي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.78) وانحراف معياري بلغ (.503) ونسبة مئوية بلغت (%81.2) ، وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (5) ينوع استخدام التدريبات المساعدة لمسابقات الرمي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.70) وانحراف معياري بلغ (.604) ونسبة مئوية بلغت (%77.5) ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (4) يتم التحكم في تشكيل حمل التدريب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.64) وانحراف

معياري بلغ (641). ونسبة مئوية بلغت (72.5 %) ، وفى المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (8)
 خضوع اللاعب لعمليات التدليك قبل وبعد الانتهاء من التدريب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.56)
 وانحراف معياري بلغ (760). ونسبة مئوية بلغت (72.5 %) ، وفى المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (9)
 (التقييم بعد الانتهاء من عملية التدريب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.64) وانحراف معياري بلغ
 (557). ونسبة مئوية بلغت (67.5 %) ، وفى المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (7) اتباع أساليب
 التدريب الحديثة لنظام الجودة في مسابقات الرمي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.54) وانحراف معياري
 بلغ (693). ونسبة مئوية بلغت (65.0 %) ، وفى المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (6) تستخدم
 الوسائل التكنولوجية الحديثة لتدريب مسابقات الرمي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.42) وانحراف معياري
 بلغ (759). ونسبة مئوية بلغت (58.8 %) .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الثالث : بان متطلبات أساليب التدريب لتدريب مسابقات الرمي في
 ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان هي :-

- تجري بالتحاليل والاختبارات لتحديد مستوى وقدرات اللاعبين .

- يتم تحليل الحركة التي تساعد على فهم المهارة .

- يتم اختيار المادة العلمية المناسبة لاحتياجات تدريب مسابقات الرمي .

- ينوع استخدام التدريبات المساعدة لمسابقات الرمي .

- يتم التحكم في تشكيل حمل التدريب .

- خضوع اللاعب لعمليات التدليك قبل وبعد الانتهاء من التدريب .

- التقييم بعد الانتهاء من عملية التدريب .

اتباع أساليب التدريب الحديثة لنظام الجودة في مسابقات الرمي .

- تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة لتدريب مسابقات الرمي

وهذه النتيجة تؤكد لها دراسة (عبدالواحد الكبيسي وعبدالرحمن فرحان بعنوان جودة التدريس لتنمية الابداع في تدريس التربية الرياضية) بتاريخ 2010م ومن أهم النتائج التوعية بأهمية الابداع لدى الطلاب وأولياء الأمور ،وتدريب المدربين على طرق تدريس تنثري الابداع عند الطلاب.

ودراسة (فالح بن ناصر على الشهراني بعنوان متطلبات تطبيق الجودة الشاملة بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بجامعة ملك سعود) بتاريخ 1012م ومن أهم النتائج أن يعمل الأجهزة بأقسام التربية البدنية المتميزة بكفاءة.

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى اجراء التحليل والاختبارات لتحديد مستوى وقدرات اللاعبين واستخدام شرائط الفيديو في تكنولوجيا التدريب والوصول باللاعب لأعلى درجة من الكفاءة والتفوق والتميز والانجاز الرياضي.

5- 4 للإجابة على سؤال البحث الرابع والذي ينص على: ما : ما متطلبات الإدارة لتدريب

مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان ؟ قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (28) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتكرارات إجابات العينة عن محور الإدارة

م	العبارة	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		موافق بشدة	موافق	غير موافق				
1-	وجود جداول للبطولات الداخلية والخارجية	65	12	3	2.78	.503	81.2%	1
2-	للإدارة رؤية إعلامية واضحة لتحسين المستمر .	52	15	13	2.49	.763	65.0%	7
3-	تهتم الإدارة في مشاركة مدربي ألعاب القوى في تحسين العملية التدريبية	60	16	4	2.70	.560	75.0%	3

4-	توفر الإدارة فرص ابتعاث لمشرفي التدريب في مجال تخصصهم	53	20	7	2.58	.652	66.2%	5
5-	توفير ميزانية إعداد المتسابق للمشاركة في المنافسات المحلية والقومية والخارجية.	40	32	8	2.40	.668	50.0%	9
6-	تستخدم الإدارة تكنولوجيا المعلومات في إدارة العمل	52	20	8	2.55	.673	65.0%	6
7-	تتناسب الحوافز المادية والمعنوية مع مجهودات العاملين في مجال ألعاب القوى	62	10	8	2.68	.652	77.5%	2
8-	توفر الإدارة دورات حول مفهوم جودة التدريب في ألعاب القوى وخاصة مسابقات الرمي.	47	17	16	2.39	.803	58.8%	8
9-	تهتم الإدارة نظام متكامل للتحسين المستمر لتدريب مسابقات الرمي	57	12	11	2.58	.725	71.2%	4

وبلاحظ من نتائج الجدول أعلاه (28) أن تقديرات العينة عن متطلبات الإدارة لتدريب مسابقات الرمي في

ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان جاءت على النحو التالي :-

تحصلت العبارة (1) وجود جداول للبطولات الداخلية والخارجية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.78) وانحراف معياري بلغ (.503) ونسبة مئوية بلغت (81.2 %) ، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (7) تتناسب الحوافز المادية والمعنوية مع مجهودات العاملين في مجال ألعاب القوى ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.68) وانحراف معياري بلغ (.652) ونسبة مئوية بلغت (77.5 %) ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (3) تهتم الإدارة في مشاركة مدربي ألعاب القوى في تحسين العملية التدريبية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.70) وانحراف معياري بلغ (.560) ونسبة مئوية بلغت (75.0 %) ، وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (9) تهتم الإدارة نظام متكامل للتحسين المستمر لتدريب مسابقات الرمي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.58) وانحراف معياري بلغ (.725) ونسبة مئوية بلغت (71.2 %) ، وفي

المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (4) توفر الإدارة فرص ابتعاث لمشرفي التدريب في مجال تخصصهم ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.58) وانحراف معياري بلغ (652). ونسبة مئوية بلغت (66.2 %) ، وفى المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (6) تستخدم الإدارة تكنولوجيا المعلومات في إدارة العمل ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.55) وانحراف معياري بلغ (673). ونسبة مئوية بلغت (65.0 %) ، وفى المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (2) للإدارة رؤية إعلامية واضحة لتحسين المستمر ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.49) وانحراف معياري بلغ (763). ونسبة مئوية بلغت (65.0 %) ، وفى المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (8) توفر الإدارة دورات حول مفهوم جودة التدريب في ألعاب القوي وخاصة مسابقات الرمي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.39) وانحراف معياري بلغ (803) ونسبة مئوية بلغت (58.8 %) ، وفى المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (5) توفير ميزانية إعداد المتسابق للمشاركة في المنافسات المحلية والقومية والخارجية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.40) وانحراف معياري بلغ (668). ونسبة مئوية بلغت (50.0 %) .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الرابع : بان متطلبات الادارة لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان هي :-

- وجود جداول للبطولات الداخلية والخارجية .
- تتناسب الحوافز المادية والمعنوية مع مجهودات العاملين في مجال ألعاب القوى .
- تهتم الإدارة في مشاركة مدربي ألعاب القوى في تحسين العملية التدريبية .
- تهتم الإدارة نظام متكامل للتحسين المستمر لتدريب مسابقات الرمي .
- توفر الإدارة فرص ابتعاث لمشرفي التدريب في مجال تخصصهم .
- تستخدم الإدارة تكنولوجيا المعلومات في إدارة العمل .
- للإدارة رؤية إعلامية واضحة لتحسين المستمر .
- توفر الإدارة دورات حول مفهوم جودة التدريب في ألعاب القوى وخاصة مسابقات الرمي .

- توفير ميزانية إعداد المتسابق للمشاركة في المنافسات المحلية والقومية والخارجية

وهذه النتيجة تؤكد دراسة (بهجت عطية بعنوان إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير الإدارة للأندية الرياضية المصرية في ضوء التحولات العالمية المعاصرة) بتاريخ 2002م. ومن أهم نتائجها: تحقيق رغبات واحتياجات الاعضاء إحدى مسئوليات الإدارة العليا،

ودراسة (ربيع المسعود بعنوان نحو القيادة ابداعية للجودة الشاملة) بتاريخ 2017م ومن اهم نتائجها: القيام بتغييرات على طرق التسيير والعمل واطلاع القادة والمسؤولين بكل ما هو جديد من نظريات وتطبيقات وتكوينهم وتدريبهم وصقل مهاراتهم وتوحيد صفوف العاملين خلف رؤية المؤسسة وقيمها وغاياتها المرتبطة بالجودة.

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى تطبيق مفهوم الجودة الشاملة هو مفتاح النجاح للتطوير لهذه المؤسسات الرياضية.

4- 5 للإجابة على سؤال البحث الخامس والذي ينص على: ما متطلبات التغذية لتدريب مسابقات

الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان ؟ قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (29) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتكرارات إجابات العينة عن محور التغذية

م	المهارة	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		موافق بشدة	موافق	غير موافق				
1-	توافر التغذية السليمة للاعبين من جانب مختص في التغذية الرياضية.	53	17	10	2.54	.711	66.2%	6
2-	تختار الأغذية الصحية التي تسهم بشكل كبير في رفع مستوى اللاعب	59	16	5	2.68	.591	73.8%	1

3-	توزع نشرات توعية غذائية خاصة على اللاعبين	55	20	5	2.62	.603	68.8%	3
4-	برامج التغذية السليمة ضمن اهتمامات القائمين على تدريب مسابقات الرمي	50	21	9	2.51	.693	62.5%	8
5-	استخدام المكملات الغذائية للارتقاء بمستوي اللاعب مع الراحة	52	14	14	2.48	.779	65.0%	7
6-	توافر إحصائي تغذية لفرق ألعاب القوى	54	18	8	2.58	.671	67.5%	4
7-	توافر وجبات غذائية تحت إشراف متخصصين في التغذية الرياضيين	54	18	8	2.58	.671	67.5%	5
8-	الاهتمام بالتنوع في الغذاء.	46	26	8	2.48	.675	57.5%	9
9-	الاهتمام بالتغذية قبل وبعد التدريب.	56	21	3	2.66	.550	70.0%	2

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه رقم (29) أن تقديرات العينة عن متطلبات التغذية لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان جاءت على النحو التالي:

تحصلت العبارة (2) تختار الأغذية الصحية التي تسهم بشكل كبير في رفع مستوى اللاعب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.68) وانحراف معياري بلغ (591). ونسبة مئوية بلغت (73.8 %) ، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (9) الاهتمام بالتغذية قبل وبعد التدريب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.66) وانحراف معياري بلغ (550). ونسبة مئوية بلغت (70.0 %) ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (3) توزع نشرات توعية غذائية خاصة على اللاعبين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.62) وانحراف معياري بلغ (603). ونسبة مئوية بلغت (68.8 %) ، وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (6) توافر إحصائي تغذية لفرق ألعاب القوى ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.58) وانحراف معياري بلغ (671). ونسبة مئوية بلغت (67.5 %) ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (7) توافر وجبات غذائية تحت إشراف متخصصين في التغذية الرياضيين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.58) وانحراف معياري بلغ (671). ونسبة مئوية بلغت (67.5 %) ، وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (1) توافر التغذية السليمة للاعبين من جانب مختص في التغذية الرياضية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.54) وانحراف معياري بلغ (711). ونسبة مئوية بلغت (66.2 %) ، وفي المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (5) استخدام المكملات

الغذائية للارتقاء بمستوي اللاعب مع الراحة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.48) وانحراف معياري بلغ 779). ونسبة مئوية بلغت (65.0 %) ، وفي المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (4) برامج التغذية السليمة ضمن اهتمامات القائمين على تدريب مسابقات الرمي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.51) وانحراف معياري بلغ (693). ونسبة مئوية بلغت (62.5 %) ، وفي المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (8) (الاهتمام بالتنوع في الغذاء ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.48) وانحراف معياري بلغ (675). ونسبة مئوية بلغت (57.5 %) .

وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث الخامس : بان متطلبات التغذية لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان هي :-

- تختار الأغذية الصحية التي تسهم بشكل كبير في رفع مستوى .
- الاهتمام بالتغذية قبل وبعد التدريب .
- توزيع نشرات توعية غذائية خاصة على اللاعبين .
- توافر إحصائي تغذية لفرق ألعاب القوى .
- توافر وجبات غذائية تحت إشراف متخصصين في التغذية الرياضيين .
- توافر التغذية السليمة للاعبين من جانب مختص في التغذية الرياضية ,
- استخدام المكملات الغذائية للارتقاء بمستوي اللاعب مع الراحة .
- برامج التغذية السليمة ضمن اهتمامات القائمين على تدريب مسابقات الرمي .
- الاهتمام بالتنوع في الغذاء .

وهذه النتيجة تؤكد دراسة (عمر نصرالله قشطة: بعنوان استراتيجية تطبيق إدارة الجودة الشاملة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية) بتاريخ 2011م. ومن أهم نتائجها، لم يتحقق الإلمام لأسس التدريب الرياضي من حيث الأهداف والسياسات والامكانيات المادية والبشرية والاجراءات والبرامج الزمنية.

ودراسة (سام أحمد بعنوان مقترح لبعض معايير الجودة الشاملة في تدريب سباق ال 100متر عدو
(بتاريخ 2015م و أهم النتائج ، الرقى والتطور يحدث نتيجة للإيفاء بتحقيق رغبات وتوقعات
المستفيدين(لاعب، مدرب، إداري).

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى الفهم للتغذية الرياضية من قبل الإدارة والمدربين واللاعبين إمام بالفوائد
الكثيرة التي يمكن الحصول عليها من توافر وجبة غذائية سليمة.

4- 6 للإجابة على سؤال البحث السادس والذي ينص على: ما متطلبات الإعداد النفسي للاعبين

لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان ؟ قام الباحث باستخراج
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (30) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتكرارات إجابات العينة عن

محور الإعداد النفسي للاعبين

م	العبارة	التكرارات			المتوسط الحسابي	الانحرا ف المعياري	النسبة المئوية	الترتيب
		موافق بشدة	موافق	غير موافق				
1-	تتمية قدرات اللاعب النفسية والبدنية والمهارية والخطيطة للاعبين.	55	23	2	2.66	.526	68.8%	5
2-	يعد اللاعبون إعداداً نفسياً مع طبيعة مسابقات الرمي	61	16	3	2.72	.527	76.2%	2
3-	توافر الأخصائي النفسي للاعبين مسابقات الرمي.	51	15	14	2.46	.779	63.8%	7
4-	تدريب اللاعبين على المهارات النفسية الخاصة بهم	49	20	11	2.48	.729	61.2%	9
5-	استخدام اللاعبين اساليب الاسترخاء النفسي	56	21	3	2.66	.550	70.0%	4

6-	يتم تكيف اللاعب للمفاهيم العلمية بمهارة تركيز الانتباه	62	3	15	2.59	.791	77.5%	1
7-	استمرار العلاقة بين المؤسسة والمستفيدين بعد انتهاء التدريب	54	18	8	2.58	.671	67.5%	6
8-	العمل على حل المشكلات التي تواجه اللاعبين.	50	21	9	2.51	.693	62.5%	8
9-	خلق روح الانسجام بين مدربين	57	18	5	2.65	.597	71.2%	3

ويلاحظ من نتائج الجدول أعلاه أن تقديرات العينة عن متطلبات الإعداد النفسي لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان جاءت على النحو التالي :-

تحصلت العبارة (6) يتم تكيف اللاعب للمفاهيم العلمية بمهارة تركيز الانتباه ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.59) وانحراف معياري بلغ (.791) ونسبة مئوية بلغت (77.5 %) ، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم (2) يعد اللاعبين إعداداً نفسياً مع طبيعة مسابقات الرمي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.72) وانحراف معياري بلغ (.527) ونسبة مئوية بلغت (76.2 %) ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (9) خلق روح الانسجام بين مدربين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.65) وانحراف معياري بلغ (.597) ونسبة مئوية بلغت (71.2 %) ، وفي المرتبة الرابعة جاءت العبارة رقم (5) استخدام اللاعبين اساليب الاسترخاء النفسي ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.66) وانحراف معياري بلغ (.550) ونسبة مئوية بلغت (70.0 %) ، وفي المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (1) تنمية قدرات اللاعب النفسية والبدنية والمهارية والخطيطة للاعبين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.66) وانحراف معياري بلغ (.671) ونسبة مئوية بلغت (68.8 %) ، وفي المرتبة السادسة جاءت العبارة رقم (7) استمرار العلاقة بين المؤسسة والمستفيدين بعد انتهاء التدريب ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.58) وانحراف معياري بلغ (.671) ونسبة مئوية بلغت (66.2 %) ، وفي المرتبة السابعة جاءت العبارة رقم (5) استخدام المكملات الغذائية للارتقاء بمستوي اللاعب مع الراحة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.48) وانحراف معياري بلغ (.779) ونسبة مئوية بلغت (67.5 %) ، وفي المرتبة الثامنة جاءت العبارة رقم (8) العمل على حل المشكلات التي تواجه اللاعبين ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.51) وانحراف معياري بلغ (.693) ونسبة مئوية بلغت (

62.5%) ، وفى المرتبة التاسعة جاءت العبارة رقم (4) تدريب اللاعبين على المهارات النفسية الخاصة بهم ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.48) وانحراف معياري بلغ (.729) ونسبة مئوية بلغت (61.2%) وهذه النتيجة تجيب على سؤال البحث السادس : بان متطلبات الإعداد النفسي لتدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة من وجهة نظر المتخصصين في السودان هي :-

- يتم تكيف اللاعب للمفاهيم العلمية بمهارة تركيز الانتباه .
- يعد اللاعبون إعداداً نفسياً مع طبيعة مسابقات الرمي .
- خلق روح الانسجام بين مدربين .
- استخدام اللاعبين اساليب الاسترخاء النفسي .
- تنمية قدرات اللاعب النفسية والبدنية والمهارية والخطيطة للاعبين .
- استمرار العلاقة بين المؤسسة والمستفيدين بعد انتهاء التدريب .
- استخدام المكملات الغذائية للارتقاء بمستوى اللاعب مع الراحة .
- العمل على حل المشكلات التي تواجه اللاعبين .
- تدريب اللاعبين على المهارات النفسية الخاصة بهم .

وهذه النتيجة تؤكد دراسة (محمد حسين العجوري ، واقع تدريب الكرة الطائرة جلوس بمحافظة قطاع غزة من منظور الجودة الشاملة) بتاريخ 2012م. وتوصلت الدراسة إلى أن واقع تدريب الكرة الطائرة جلوس من منظور الجودة والمرتبطة بالمجتمع المحلي كانت بنسبة (65،41%) والمرتبطة بالحالة التدريبية كانت بنسبة (12،30%) وعلى ذلك نسبة الدرجة الكلية لواقع تدريب الكرة الطائرة جلوس في محافظات غزة (58،38%) فقط، وتعتبر هذه النسبة متدنية جداً مما يعيق تقدم المستوى المهارى والبدني والخططي والنفسي والمعرفي لدى اللاعبين، وبناءً على هذه النتائج أوصى الدراس بعده توصيات أهمها:

تفعيل دور اتحاد الكرة الطائرة والأندية في توفير الإمكانيات اللازمة لتدريب الكرة الطائرة جلوس وصقل المدربين وتأهيلهم بما يناسب خصوصية المعاقين.

ودراسة (أحمد سعيد درباس، إدارة الجودة الشاملة امكانية الافادة منها في القطاع الرياضي السعودي) بتاريخ 2001م. وأهم النتائج ، توافر متطلبات تطبيق إدارة الجودة الشاملة بدرجة متوسطة.

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى التمييز بين اللاعبين في الصفات البدنية والفسولوجية والعقلية والنفسية وتهيئة اللاعب بدنياً ونفسياً وعصبياً وحركياً وذهنياً للوحدة التدريبية.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات و المقترحات وملخص الدراسة

5-1 الاستنتاجات

المحور الأول: الخاص بإمكانيات

- تحديد الإمكانيات البشرية والمادية.
- توفر الموازنة المالية المناسبة .
- .توافر الملابس الخاصة بمسابقات الرمي
- تحقيق متطلبات ورغبات وتوقعات اللاعب.
- توافر الكوادر المتخصصة لتدريب مسابقات الرمي .
- توفير أفضل الأجهزة والأدوات في العلمية التدريبية .
- إنشاء البنية التحتية الحديثة.

المحور الثاني: الخاص بالمدرّب:

- إعداد التخطيط للتدريب بما تتماشى مع مستوى اللاعب.
- يراعي المدرب التغيير والتنويع لاستخدام طرق التدريب المختلفة في تدريب مسابقات الرمي.
- يتعرف على نواحي القوة والضعف .
- يجيد المدرب تقييم اللاعبين وتحسين مستواهم .
- .يجيد المدرب التشكيل الصحيح للحمل التدريب.

- يهتم المدرب باكتساب المعرفة العلمية في كيفية التدريب.

- يهتم المدرب بتوفير الوقت الكافي لتدريب اللاعبين.

المحور الثالث : الخاص بأساليب التدريب

- تجري التحاليل والاختبارات لتحديد مستوى وقدرات اللاعبين .

- يتم تحليل الحركة التي تساعد على فهم المهارة .

- يتم اختيار المادة العلمية المناسبة لاحتياجات تدريب مسابقات الرمي .

- ينوع استخدام التدريبات المساعدة لمسابقات الرمي .

- يتم التحكم في تشكيل حمل التدريب.

- خضوع اللاعب لعمليات التدليك قبل وبعد الانتهاء من التدريب .

- التقييم بعد الانتهاء من عملية التدريب .

المحور الرابع: الخاص بالإدارة

- وجود جداول للبطولات الداخلية والخارجية -.

- تتناسب الحوافز المادية والمعنوية مع مجهودات العاملين في مجال ألعاب القوى .

- تهتم الإدارة في مشاركة مدربي ألعاب القوى في تحسين العملية التدريبية .

- تهتم الإدارة بنظام متكامل للتحسين المستمر لتدريب مسابقات الرمي.

- توفر الإدارة فرص ابتعاث لمشرفي التدريب في مجال تخصصهم.

- تستخدم الإدارة تكنولوجيا المعلومات في إدارة العمل .

- للإدارة رؤية إعلامية واضحة لتحسين المستمر.

المحور الخامس: الخاص بالتغذية

- تختار الأغذية الصحية التي تسهم بشكل كبير في رفع مستوى .
- الاهتمام بالتغذية قبل وبعد التدريب .
- توزع نشرات توعية غذائية خاصة على اللاعبين.
- توافر إحصائي تغذية لفرق ألعاب القوي .
- توافر وجبات غذائية تحت إشراف متخصصين في التغذية الرياضيين .
- توافر التغذية السليمة للاعبين من جانب مختص في التغذية الرياضية .
- استخدام المكملات الغذائية للارتقاء بمستوي اللاعب مع الراحة.

المحور السادس الخاص بالإعداد النفسي

- يتم تكيف اللاعب للمفاهيم العلمية بمهارة تركيز الانتباه .
- يعد اللاعبون إعداداً نفسياً مع طبيعة مسابقات الرمي .
- خلق روح الانسجام بين مدربين .
- استخدام اللاعبين أساليب الاسترخاء النفسي .
- تنمية قدرات اللاعب النفسية والبدنية والمهارية والخطيطة للاعبين.
- استمرار العلاقة بين المؤسسة والمستفيدين بعد انتهاء التدريب .
- استخدام المكملات الغذائية للارتقاء بمستوي اللاعب مع الراحة .

5-2 التوصيات

- ضرورة توافر عوامل الامن والسلامة الخاصة بمسابقات الرمي.
- يجب توافر الملاعب والتجهيزات الخاصة بمسابقات الرمي وفقاً للقانون الدولي.
- على المدرب ان يراعى فترات الراحة بين كل تمرين وآخر.
- اتباع المدرب أداء اللاعبين والعمل على تحسين مستواهم بشكل مستمر.
- اتباع أساليب التدريب الحديثة لنظام الجودة في مسابقات الرمي. -
- مواكبة استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة لتدريب مسابقات الرمي.
- يجب على الإدارة توفير دورات حول مفهوم جودة التدريب في ألعاب القوي وخاصة مسابقات الرمي.
- ضرورة توفير ميزانية إعداد المتسابق للمشاركة في المنافسات المحلية والقومية والخارجية.
- اتباع الأسس التغذية السليمة للاعبين مسابقات الرمي.
- ضرورة الاهتمام بالتنوع في الغذاء.
- ضرورة العمل على حل المشكلات التي تواجه اللاعبين مسابقات الرمي .
- ضرورة تدريب اللاعبين على المهارات ضرورة النفسية الخاصة بهم.

5-3 المقترحات:

- 1- اجراء دراسات وبحوث لتطوير مسابقات الرمي في العاب القوي.
- 2- قيام دراسة عن خطة استراتيجية لتدريب العاب القوي بالسودان.
- 3- اجراء دراسات اخري في مجال تطبيق إدارة الجودة الشاملة لتدريب العاب القوي.

5-3 ملخص البحث:

فيما يلي يتناول الباحث ما توصل إليه من نتائج وتوصيات يري أنها تسهم في وضع متطلبات تدريب مسابقات الرمي في العاب القوي وفق معايير الجودة الشاملة في السودان ،فقد تناول البحث عن متطلبات تدريب مسابقات الرمي في العاب القوي وفق معايير الجودة الشاملة في السودان ، وقد تضمن البحث خمس فصول أحتوي الفصل الأول علي خطة البحث والذي اشتمل علي مقدمة ومشكلة البحث وأهدافه وأهميته، وتم فيه استعراض مشكلة البحث وأهمية هذا الموضوع وأهدافه حددت متطلبات تدريب مسابقات الرمي في العاب القوي وفق معايير الجودة الشاملة في السودان ، كما تضمن حدود البشرية (اكاديمي - مدربي -إداري -) والحدود المكانية جمهورية السودان، والفصل الثاني الذي اشتمل على الإطار النظري والدراسات السابقة، وتناول موضوع والتدريب الرياضي في العاب القوي، الجودة الشاملة في العمل الرياضي واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمة الطبيعة الدراسة وتناول الباحث إجراءات البحث من حيث منهجها والمجتمع والعينة وأدوات جمع البيانات والمعالجات الإحصائية لتحليل بيانات الدراسة ثم عكف الباحث في الفصل الرابع على عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها ومقارنتها بالدراسات السابقة.

اما الفصل الخامس فقد قدم الباحث عدد من الاستنتاجات والتوصيات منها:

- 1- أكدت عينة الدراسة على ضرورة إعداد التخطيط للتدريب مسابقات الرمي بما تتماشى مع مستوى اللاعب.
 - 2- توصلت الدراسة إلى أن نسبة 92% من المبحوثين يؤكدون على أهمية تحديد الامكانات البشرية والمادية
 - 3- أثبتت الدراسة على أنه يجب ان تجري التحاليل والاختبارات لتحديد مستوى وقدرات اللاعبين
 - 4- يري معظم أفراد عينة الدراسة على انه يجب وجود جداول للبطولات الداخلية والخارجية.
 - 5- كما توصلت الدراسة الي أن نسبة 73% من المبحوثين يؤكدون على ان تختار الأغذية الصحية التي تسهم بشكل كبير في رفع مستوي اللاعب.
 - 6- أثبتت الدراسة علي انه يجب الاهتمام بتكيف اللاعب للمفاهيم العلمية بمهارة تركيز الانتباه وعلي ضوء النتائج اعلاه يوصي الدارس بالتوصيات التالية:
1. ضرورة توافر عوامل الامن والسلامة والخاصة بمسابقات الرمي.

2. على المدرب ان يراعى فترات الراحة بين كل تمرين وآخر .
 3. اتباع أساليب التدريب الحديثة لنظام الجودة في مسابقات الرمي..
 4. يجب على الإدارة توفير دورات حول مفهوم جودة التدريب في ألعاب القوي وخاصة مسابقات الرمي.
 5. اتباع الأسس التغذية السليمة للاعبين مسابقات الرمي.
 6. ضرورة العمل على حل المشكلات التي تواجه اللاعبين مسابقات الرمي
- وقدم ملخصاً للدراسة في نهاية الفصل الخامس، ثم ذيل الدراسة بالمراجع التي استعان بها والرسائل العلمية آملاً أن تتم الاستفادة من هذه الرسالة في وطننا الحبيب السودان.

المصادر والمراجع

المصادر

المصدر: القرآن الكريم

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1- معجم لسان العرب
- 2- ابو العلاء أحمد المفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية (، دار الفكر العربي ، حلوان ، مصر 1997م ط1).
- 3- أمر الله أحمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته (الاسكندرية، مساء المعارف، 1998م).
- 4- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي (الاسكندرية، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر ، 2008م، الطبعة الأولى).
- 5- أمين أنور الخولي، سياقات الميدان والمضمار (حلوان. دار الفكر العربي، سلسلة المعرفة الرياضية للبراعم، 2008م).
- 6- أيمن سليمان مزاهرة، الغذاء والتغذية الصحية، (دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة، 2008م ، الطبعة الأولى).
- 7- بسطو بسي أحمد، أسس نظريات التدريب الرياضي، (القاهرة، مصر، دار الفكر العربي 1999م).
- 8- بسطويسى أحمد، سياق المضمار والميدان، تعليم ، تكنيك ،تدريب، (، دار المعارف للنشر ، ط1 ، مصر 1997م).
- 9- جمال الدين علي العدوى، أحمد كامل مهدي، محمد فؤاد حبيب، أحمد علي حسن الرياضة في حياتنا، (العين، دار الكتاب الجامعي، 2004م).
- 10- جمال صبري فرج، القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، (، دار الدجلة ناشرون ، عمان ، الاردن 2012م).

- 11- جوزيف جايلو نسكي، إدارة الجودة الشاملة (مصر، القاهرة، الشركة الوطنية للإعلام، 1993م)
- 12- حسام سعد، الألعاب الرياضية، (بيروت، دار الجيل، 1999م، الطبعة الأولى)،
- 13- حسن أحمد الشافعي، تطبيقات المعاصرة في الإدارة في التربية البدنية والرياضة_ (دار الوفاء للطباعة والنشر، 2010م، ط1).
- 14- حسن أحمد الشافعي، عبدالرحمن أحمد سيار، استراتيجية الاعتراف الرياضي بالمؤسسات (دار الوفاء لدينا النشر والطباعة، 2009م).
- 15- حسن أحمد الشافعي، معايير تطبيق إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية بالمجتمع العربي (دار الوفاء للطباعة والنشر، 2006م).
- 16- حمدي عبدالعظيم، المنهج العلمي لإدارة الجودة الشاملة، الاسكندرية، مصر، دار الجامعية للنشر، 2006م.
- 17- خالد علي المدني، التغذية خلال مراحل الحياة، (جده، دار المدني، 2006م).
- 18- خضير كاظم حمود، إدارة الجودة الشاملة، (عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة).
- 19- خيرية ابراهيم السكري سليمان على حسن، دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي، (دار المعارف، مصر م، 1997، ط1).
- 20- ذكي محمد محمد حسن، المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1997م).
- 21- ذكي محمد حسن، مدرب الكرة الطائرة (مصر جامعة الاسكندرية، دار المعارف، 1997).
- 22- رشدي قطاس، نوال حسن، الغذاء والتغذية الطفل، (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2003م، ط1).
- 23- ريسان خريط، ألعاب القوي، (عمان، دار العلمية الدولية للنشر، 2002م).
- 24- ريسان خريط، النظريات العامة في التدريب الرياضي، عمان، الأردن، دار الشرق للنشر والتوزيع، 1998م، الطبعة الاولى.

- 25- ريسان خريبط، نجاح مهدي شلش، التحليل الحركي، (جامعة بغداد، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان).
- 26- سليمان على حسن وآخرون، التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار (، دار المعارف، القاهرة، مصر 1983م).
- 27- سيكولوجية المدرب الرياضي ، محمد حسن علاوي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 1998م، ط1).
- 28- شبيب نعمان السعدون، موسوعة ألعاب القوي العالمية، (دار الباردي العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الاردن 2011م ط1).
- 29- عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي (قطر، دار المعرفة، 1980م، ط1).
- 30- عبدالرحمن عبدالحميد زاهر، موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي (مصر، مركز كتاب للنشر، 2001م، ط1).
- 31- عبدالواحد حميد وآخرون، جودة التدريس لتنمية الإبداع في تدريس التربية الرياضية، (الأردن، جامعة الادنية، 2010م)،
- 32- عصام حلمي ، محمد جابر ، التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات ، منشأه المعارف، الاسكندرية، 1997م.
- 33- علية عبد المنعم حجازي، حسن أحمد الشافعي، استراتيجية للتسويق الرياضي والاستثمار بالمؤسسات المختلفة في ضوء التحولات الاقتصادية العالمية المعاصرة، (دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، 2009م، الطبعة الاولى).
- 34- عمر نصرالله قشطة، استراتيجية تطبيق إدارة الجودة الشاملة للتدريب الرياضي (2010م).
- 35- عمر نصرالله قشطة، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، (دار الوفاء لدينا النشر والطباعة، 2011م، الطبعة الأولى).
- 36- عمر وصفي عقيلي، مدخل الي المنهجية المتكاملة لإدارة الجودة الشاملة (وجهه نظر) عمان، الأردن، دار وائل للنشر، 2001م، الطبعة الاولى).

- 37- الغالي الحاج محمد،_اساسيات التربية البدنية والرياضة،(منشورات جامعة السودان المفتوحة
،2007م، الطبعة الأولى)
- 38- فائق حسني ابو حليمة،_الحديث في الإدارة الرياضية، (عمان، دار وائل للنشر،2004م،
الطبعة الأولى).
- 39- فراج عبدالحميد توفيق، النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمي ،(مصر، الاسكندرية، دار
الوفاء للنشر والطباعة، 2004م، ط 1).
- 40- فراج عبدالحميد توفيق، تعليم سباق العدو (مصر، مركز كتاب للنشر 2000م ط1).
- 41- فيصل بن جاسم بن محمد الأحمد، إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات الإعلامية
(بيروت، لبنان، دار المعرفة،2004 ،).
- 42- قاسم حسن حسين ،أسس التدريب الرياضي ، ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،
الاردن1999م).
- 43- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، (دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة،
1998م).
- 44- قاسم حسن حسين، الأسس النظرية والعلمية لفعاليات ألعاب القوى، (، دار المعرفة للنشر،
عمان الاردن 1980 م).
- 45- قاسم حسن حسين، التدريب المبدئي (دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، 1980م).
- 46- قاسم حسن حسين، موسوعة الميدان والمضمار (جري، حواجز، قفز، وثب، رمي، قذف،)،
(، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان ، الاردن1998م ، ط1).
- 47- كمال الدين عبد الرحمن درويش، محمد صبحي، الجودة والاعتمادية في إدارة اعمال الرياضية
باستخدام أساليب إدارية مستحدثة (دار الفكر العربي،2004م، الطبعة الاولى).
- 48- كمال الدين علي،التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، الجامعة
الاردنية،2010م، ط1.
- 49- كمال جميل الرضي ، الجديد من ألعاب القوى (الجامعة الاردنية، 1999م).

- 50- كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي في القرن الحادي والعشرون،(نشر دعم من جامعات الأردن،2004م).
- 51- كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسانين ،أسس التدريب الرياضي ، ،دار الفكر العربي،ط1، القاهرة ، مصر. 1997م).
- 52- محسن بن نائف، استراتيجية نظام الجودة في التعليم، (السعودية، مكتبة ملك فهد،2007م)
- 53- محمد محمد الحماشي التغذية والصحة للحياة الرياضة(دار النشر العربي، القاهرة، ب ت)
- 54- محمد حسن العلاوي،_علم التدريب الرياضي(القاهرة، دار المعارف،1994م، الطبعة 13).
- 55- محمد مختار الجندي، الغذاء والتغذية (دار النشر العربي، ب، ت، ط4، الجزء الأول).
- 56- محمود حسن عبدالله مصطفى، معايير إدارة الدورات الرياضية والبطولات العالمية_(مصر، الاسكندرية، دار الوفاء لدينا النشر والطباعة،2010م، ط1).
- 57- مروان عبد المجيد ابراهيم، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، عمان، الأردن، الوراق للنشر و التوزيع، 2004م، الطبعة الأولى.
- 58- مروان عبدالمجيد ابراهيم واخرون، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ، ، الوراق للنشر ،الاردن2004م).
- 59- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة (، دار الفكر العربي ، حلوان ، مصر 1996م ،ط1).
- 60- مفتي ابراهيم حماد ،التدريب الرياضي التربوي مؤسسة المنار ،للنشر القاهرة ،مصر2002م ،ط1).
- 61- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، 2001م، الطبعة الأولى.
- 62- منصور جميل العنكي،التدريب الرياضي وفاق المستقبل ، ، دار الرود ،،عمان ،الاردن2013م).
- 63- مهند حسين البشاري، مبادئ التدريب الرياضي،(،دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن 2004م).

64- وجبة محجوب ،التعليم وجدولة التدريب الرياضي ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن. 2001م).

ثانياً: الدوريات:

1- أنور هایل الحلبي، الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي، 2010

1- إيمان رمضان: معايير مقترحة لتقويم أداء معلم التربية الرياضية في ضوء معايير الجودة والاعتماد في التعليم العالي (مجلة جامعة الأزهر) 2012م

2- محمد حسن العجوري: واقع تدريب الكرة الطائرة جلوس بمحافظات قطاع غزة من منظور الجودة الشاملة، 2012م .

2- محمد عبدالوهاب العزاوي، إدارة الجودة الشاملة (الاردن، 2004م).

3- محمود داؤود الربيعي وآخرون ،تقويم كفايات تدريس في كلية التربية الرياضية جامعة بابل وفقاً منظور إدارة الجودة من وجهة نظر طلبهم (مجلة علوم التربية الرياضية العدد 4، المجلد 3 ، 2010م جامعة بابل).

3- -هونغني سان، أنماط تطبيق إدارة الجودة الشاملة مقارنة بمعايير الأيزو (900) مطلع تسعينيات القرن الماضي، مجلة الدولية لإدارة الجودة والموثوقية، المجلد 16، ال عدد3 (1999) (منشورات جامعة b c m)

ثالثاً: الرسائل:

72- إيمان مصطفى حويل، واقع تطبيق المساءلة التربوية والجودة الشاملة والعلاقة بينهما في مدارس وكالة الغوث الدولية في الضفة الغربية من وجهة نظر المديرين، رسالة الماجستير في الإدارة التربوية (جامعة النجاح، 2012م).

73- برهان الدين حسين السامرائي، دور القيادة في تطبيق أسس ومبادئ إدارة الجودة الشاملة ، رسالة الماجستير في إدارة الاعمال (الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي 2012م)

74- تامر محمد علي شحاتة: (تقويم إدارة النشاط الرياضي بالجامعة في ضوء معايير الجودة الشاملة (جامعة بنها) بتاريخ 2004م.

75- صلاح صالح درويش، مدي تطبيق معايير إدارة الجودة الشاملة في التدريب التربوي من وجهة نظر مشرفي التدريب والمشرفين المتعاونين من منظور الجودة الشاملة، رسالة دكتوراه في التنمية البشرية غير منشورة (جامعة كولومبوس الأمريكية 1430هـ).

76- الطيب حاج إبراهيم، مشكلات التعليم في مقررات ألعاب القوى وفقاً لآراء طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة السودان، رسالة الماجستير (جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2003م).

77- فالح بن ناصر علي الشهراني، متطلبات تطبيق معايير إدارة الجودة الشاملة بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بجامعة الملك سعود، رسالة الماجستير الآداب في التربية الرياضية بكلية التربية (جامعة الملك سعود، السعودية 1433هـ).

78- محمد بن أحمد بن حسن، إمكانية تطبيق أسس الجودة الشاملة في إدارة والتنظيم، رسالة ماجستير غير منشورة، 2008، ص 27، جامعة أم القرى

79- محمود علي الحاج، دور إدارة الجودة الشاملة في تطوير إدارة اللجنة الأولمبية السودانية، رسالة الماجستير في إدارة والتنظيم (جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2013م).

80- مكي فضل المولي، أثر لأشعة الشمس على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيولوجية والمستوى الرقمي لعدائي 100م، 800م، بالمركز التدريب لألعاب القوى بكلية التربية البدنية والرياضة، رسالة دكتوراه، (جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2009م).

81- منتهي أحمد المداح، درجة تحقيق معايير إدارة الجودة الشاملة في الجامعات الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية كما يراها أعضاء هيئة التدريس، رسالة الماجستير في إدارة التربية (جامعة النجاح نابلس، فلسطين 2005م).

82-منير محمد سعيد بن قطب، إمكانية تطبيق أسس الجودة الشاملة في الإدارة والتنظيم

النشاط الرياضي بمراحل التعليم العام بمدارس عاصمة القدس، رسالة الماجستير في

الإدارة التربوية والتخطيط (جامعة ام القري 2008م).

رابعاً: المراجع والدراسات الأجنبية:

83-Dpeming, W.E productivity , and complete position , Cambridge, mass: Massachusetts institute of technology , 1982.

84-Crosey: study guide for with be management Quality and competitiveness Richard U.S.A , Irwin, inc .1994

84-Edwards Paul Collins on Rees Chris ; the Determinants of Employment to management Six Studies at different organizations at U.S.A ,1998.

85-Huang ,Chiou. 1994. Assessing the leadership Styles and total : Quality leadership behaviors of presidents of four year , universities , colleges that have implemented the principles of total Quality management dissertation , chio state university

86- web sites

87-<http://www.arabhlth.org/index.php?page id= 2156=5>

87-IAAF (وب ماستر) للاتحاد الدولي للعبة القوي

ملحق رقم (1)

محور الامكانيات البشرية والمادية:

م	العبارات	وضوح العبارة		الصلة بالموضوع		درجة الأهمية		
		واضحة	غير واضحة	له صلة	ليس له صلة	مهمة	متوسطة الأهمية	غير مهمة
1	تحديد الإمكانيات البشرية والمادية.							
2	توافر الموازنة المالية المناسبة.							
3	ابتكار أفضل أجهزة وأدوات مساعدة في العملية التدريبية.							
4	تحقيق متطلبات ورغبات وتوقعات (اللاعب).							
5	توافر الكوادر المتخصصة لتدريب مسابقات الرمي.							
6	توافر ملابس الخاصة بمسابقات الرمي.							
7	إنشاء البنية التحتية الحديثة.							
8	توافر عوامل الامن والسلامة والخاصة بمسابقات الرمي.							
9	توافر الملاعب والتجهيزات الخاصة بمسابقات الرمي.							

1- محور (المدرّب):

م	العبارات	وضوح العبارة		الصلة بالموضوع		درجة الأهمية		
		واضحة	غير واضحة	له صلة	ليس له صلة	مهمة	متوسطة الأهمية	غير مهمة
1	يوجد إعداد التخطيط للتدريب بما تتماشى مع مستوى اللاعب.							
2	يتعرف على النواحي القوة والضعف							
3	يتابع أداء اللاعبين ويعمل على تحسين مستواهم بشكل مستمر.							
4	يهتم باكتساب المعرفة العلمية من الناحية الفنية للعبة.							
5	يجيد تقسيم اللاعبين وتحسين مستواهم.							
6	يجيد التشكيل الصحيح للحمل على فترات تدريبية.							
7	يراعي التغيير والتنويع لاستخدام طرق التدريب المختلفة في تدريب مسابقات الرمي.							
8	يراعي فترات الراحة الايجابية والسلبية بين تمرين وآخر.							
9	توافر وقت كافٍ لتدريب اللاعبين							

3 محور أساليب التدريب:

م	العبارات	وضوح العبارة		الصلة بالموضوع		درجة الاهمية		
		واضحة	غير واضحة	له صلة	ليس له صلة	مهمة	متوسطة الاهمية	غير مهمة
1	ينوع استخدام التدريبات المساعدة لمسابقات الرمي.							
2	توافر الوسائل التكنولوجية الحديثة لتدريب مسابقات الرمي							
3	إجراء التحاليل والاختبارات لتحديد مستوى وقدرات اللاعبين.							
4	يواكب ما تستجد من أساليب تدريب حديثة.							
5	اختيار المادة العلمية المناسبة لاحتياجات تدريب مسابقات الرمي.							
6	التحكم بالحجم والشدة والراحة للحمل في كل وحدة تدريبية.							
7	تحليل الحركة التي تساعد على فهم المهارة.							
8	خضوع اللاعب لعمليات التدليك قبل وبعد الانتهاء من التدريب.							
9	إخضاع أساليب التدريب الحديثة لنظام الجودة من أجل تطوير عملية تدريب مسابقات الرمي.							
10	التقييم بعد الانتهاء من عملية التدريب لمنع حدوث الأخطاء مستقبلاً							

2- محور الإدارة:

م	العبارات	وضوح العبارة		الصلة بالموضوع				
		واضحة	غير واضحة	له صلة	ليس له صلة	مهمة	متوسطة الأهمية	غير مهمة
1	وجود اجندة حول مواعيد للبطولات الداخلية والخارجية.							
2	وجود رؤية إعلامية واضحة للإدارة التحسين المستمر وإبراز الإنجازات.							
3	وضع معايير لاختيار المدرب في مجال التخصص الرياضي.							
4	مشاركة مدربي ألعاب القوي في تحسين العملية التدريبية.							
5	توفير فرص ابتعاث لمشرفي التدريب في مجال تخصصهم.							
6	تقليل تكلفة إعداد المتسابق للمشاركة في المنافسات المحلية والقومية والخارجية.							
7	استخدام تكنولوجيا المعلومات في إدارة العمل.							
8	الحوافز المادية والمعنوية تتناسب مع مجهودات العاملين في مجال ألعاب القوي.							
9	الحرص على استمرار التحسين والتطوير لتحسين جودة التدريب.							
10	إعطاء دورات حول مفهوم جودة التدريب في ألعاب القوي و خاصة							

							مسابقات الرمي.
							11 وضع نظام متكامل للتحسين المستمر لتدريب مسابقات الرمي.

3- محور التغذية:

م	العبارات	وضوح العبارة		الصلة بالموضوع		درجة الاهمية		
		واضحة	غير واضحة	له صلة	ليس له صلة	مهمة	متوسطة الأهمية	غير مهمة
1-	توافر التغذية السليمة للاعبين من جانب مختص في التغذية الرياضيين لمنشط ألعاب القوى.							
2-	اختيار الأغذية الصحية التي تسهم بشكل كبير في رفع مستوى اللاعب.							
3-	توزيع نشرات توعية غذائية خاصة على اللاعبين.							
4-	برامج التغذية السليمة ضمن اهتمامات القائمين على تدريب مسابقات الرمي.							
5-	استخدام المكملات الغذائية للارتقاء بمستوى اللاعب.							
6-	توافر إحصائي تغذية لفرق ألعاب القوى.							
7-	توافر وجبات غذائية إشراف متخصصين في التغذية الرياضيين							

الإعداد النفسي للاعبين:

م	العبارات	وضوح العبارة		الصلة بالموضوع		درجة الأهمية		
		واضحة	غير واضحة	له صلة	ليس له صلة	مهمة	متوسطة الأهمية	غير مهمة
1-	تنمية قدرات اللاعب البدنية والمهارية والخطيطة والنفسية.							
2-	يعد اللاعبون إعداداً نفسياً مع طبيعة مسابقات الرمي.							
3-	توافر الأخصائي النفسي للاعب مسابقات الرمي.							
4-	تدريب اللاعبين على المهارات النفسية الخاصة بهم.							
5-	استخدام اللاعبين أساليب الاسترخاء النفسي.							
6-	يُكف اللاعب المفاهيم العلمية بمهارة تركيز الانتباه.							
7-	استمرار العلاقة بين المؤسسة والمستفيدين بعد انتهاء التدريب.							

فقرات يرى الخبير إضافتها:

.....

.....

.....

فقرات يرى الخبير خذفها:

.....

.....

.....

ملاحظات:

.....

.....

.....

.....: الاسم

.....: مكان العمل

.....: الدرجة العلمية

.....: سنوات الخبرة

.....: التوقيع

ملحق رقم(2)

قائمة بأسماء وعناوين محكمي أداة الدراسة

رقم	الاسم	الدرجة العلمية	الجهة
1	أ. د . حمدي عبدالرحيم حمدي	أستاذ	جامعة حلوان -كلية التربية الرياضية- مصر
2	د. عمر محمد علي	أستاذ مشارك	جامعة السودان -كلية التربية البدنية والرياضة
3	د. عوض يس أحمد	أستاذ مشارك	جامعة النيلين -كلية التربية البدنية والرياضة
4	د. محمود يعقوب محمود	أستاذ مشارك	جامعة النيلين -كلية التربية البدنية والرياضة
5	د. حاكم يوسف الضوء	أستاذ مساعد	جامعة السودان - كلية التربية البدنية والرياضة
6	د. دولت محمد سعيد	أستاذ مساعد	جامعة السودان -كلية التربية البدنية والرياضة
7	د. صلاح جابر قرين	أستاذ مساعد	جامعة السودان -كلية التربية البدنية والرياضة
8	د. عبد الناصر عابدين عثمان	أستاذ مساعد	جامعة السودان -كلية التربية البدنية والرياضة
9	د. معمر محمد احمد	أستاذ مساعد	جامعة النيلين -كلية التربية البدنية والرياضة
10	د. مصطفى كرم الله	أستاذ مساعد	جامعة السودان -كلية التربية البدنية والرياضة
11	د. عباس محمد احمد كبير	أستاذ مساعد	جامعة زالنجي -كلية التربية

ملحق رقم (3)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة – (التدريب الرياضي)

الدكتور/.....

المحترم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

الموضوع: تحكيم استبانة

يجرى الدراس دراسة بعنوان: (متطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة) بإشراف الدكتور الطيب حاج ابراهيم عبدالله ،من متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضة قسم التدريب الرياضي ومن خلال هذه الاستمارة يهدف الدراس إلى التعرف على راء السادة الخبراء حول متطلبات تدريب مسابقات الرمي في ألعاب القوى وفق معايير الجودة الشاملة في السودان.

وقد قام الدراس بتصميم جداول يحوي مقترح لبعض متطلبات الجودة الشاملة والمرجو من سيادتكم التكرم بكتابة الترتيب المناسب.

ولكم فائق الشكر والتقدير

الباحث/ آدم جدو سام

ملحق (4)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

السيد/ :

حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

الموضوع /استبيان دراسة متطلبات الجودة الشاملة

إشارة للموضوع اعلاه فإن الدراس آدم جدو سام يجري دراسة حول إيجاد متطلبات معايير الجودة لتدريب لمسابقات الرمي ، كمتطلب لنيل درجة الدكتوراه في (التربية البدنية والرياضة - التدريب الرياضي). نرجو شاكرين ومقدرين مساهمتكم في مساعدته لتوزيع وجمع الاستبانة الخاصة بذلك على المفحوصين باتحادكم الموقر . راجين لكم دوام التطور والتقدم. (علماً بأن الاستبانة تستخدم فقط لأغراض البحث العملي المذكور). ولكم جزيل الشكر والتقدير

د. الطيب الحاج ابراهيم
المشرف الأكاديمي على الدراسة
اكتوبر 2017م

ملحق (5) الاستبانة بصورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

استبيان

أخي الكريم :.....

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يقوم الدراس بدراسة علمية بعنوان (متطلبات تدريب مسابقات الرمي وفق معايير الجودة الشاملة من وجهه نظر المتخصصين في السودان) من متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التدريب الرياضي. وهذه البيانات لأغراض البحث العلمي فقط.

الدراس: ادم جدو سام

القسم الاول : بيانات اولية

التكرم بوضع علامة (√) امام الخيار الانسب

- 1-اكاديمي ☐ مدرب ☐ إداري ☐
- 2-العمر 15 - 20 سنة ☐ 21-26 سنة ☐ 27-27 فاكتر ☐
- 3-المؤهل العلمي :أساس ☐ ثانوي ☐ لوريوس ☐ دبلوم عالي ☐ ماجستير ☐ دكتوراه ☐
- 4- سنوات الخبرة: 5 سنوات و اقل ☐ 10- سنوات ☐ 11 -15 سنة ☐ 16 - 20 سنة ☐ اكثر من 20 سنة ☐
- 5- الجنس : ذكر ☐ انثي ☐

القسم الثاني : التكرم بوضع علامة (√) امام الخيار المناسب من الموافقة

المحور الأول: الامكانيات

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	لا أوافق
1	تحديد الإمكانيات البشرية والمادية			
2	توافر الموازنة المالية المناسبة.			
3	توفير أفضل الأجهزة والأدوات في العملية التدريبية			
4	تحقيق متطلبات ورغبات وتوقعات (اللاعب)			
5	توافر الكوادر المتخصصة لتدريب مسابقات الرمي			
6	توافر ملابس الخاصة بمسابقات الرمي			
7	إنشاء البنية التحتية الحديثة			
8	توافر عوامل الامن والسلامة والخاصة بمسابقات الرمي			
9	توافر الملاعب والتجهيزات الخاصة بمسابقات الرمي. وفقاً للقانون الدولي			

المحور الثاني : المدرب

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	لا أوافق
1	إعداد التخطيط للتدريب بما تتماشى مع مستوى اللاعب			
2	يتعرف على نواحي القوة والضعف			
3	يتابع المدرب أداء اللاعبين ويعمل على تحسين مستواهم بشكل مستمر			
4	يهتم المدرب باكتساب المعرفة العلمية في كيفية التدريب			
5	يجيد المدرب تقييم اللاعبين وتحسين مستواهم			
6	يجيد المدرب التشكيل الصحيح للحمل التدريب			
7	يراعي المدرب التغيير والتنويع لاستخدام طرق التدريب المختلفة في تدريب مسابقات الرمي			
8	يراعي المدرب فترات الراحة بين كل تمرين وآخر			
9	يهتم المدرب بتوفير الوقت الكافي لتدريب اللاعبين			

المحور الثالث: اساليب التدريب

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	لا أوافق
1	تجري التحاليل والاختبارات لتحديد مستوى وقدرات اللاعبين			
2	يتم اختيار المادة العلمية المناسبة لاحتياجات تدريب مسابقات الرمي			
3	يتم تحليل الحركة التي تساعد على فهم المهارة			
4	يتم التحكم في تشكيل حمل التدريب			
5	ينوع استخدام التدريبات المساعدة لمسابقات الرمي			
6	تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة لتدريب مسابقات الرمي			
7	اتباع أساليب التدريب الحديثة لنظام الجودة في مسابقات الرمي			
8	خضوع اللاعب لعمليات التدليك قبل وبعد الانتهاء من التدريب			
9	التقييم بعد الانتهاء من عملية التدريب			

المحور الرابع: الإدارة

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	لا أوافق
1	وجود جداول للبطولات الداخلية والخارجية			
2	للإدارة رؤية إعلامية واضحة لتحسين المستمر.			
3	تهتم الإدارة في مشاركة مدربي ألعاب القوي في تحسين العملية التدريبية			
4	توفر الإدارة فرص ابتعاث لمشرفي التدريب في مجال تخصصهم			
5	توفير ميزانية إعداد المتسابق للمشاركة في المنافسات المحلية والقومية والخارجية.			
6	تستخدم الإدارة تكنولوجيا المعلومات في إدارة العمل			
7	تتناسب الحوافز المادية والمعنوية مع مجهودات العاملين في مجال ألعاب القوي			
8	توفر الإدارة دورات حول مفهوم جودة التدريب في ألعاب القوي وخاصة مسابقات الرمي.			
9	تهتم الإدارة نظام متكامل للتحسين المستمر لتدريب مسابقات الرمي			

المحور الخامس : التغذية

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	لا أوافق
1	توافر التغذية السليمة للاعبين من جانب مختص في التغذية الرياضية.			
2	تختار الأغذية الصحية التي تسهم بشكل كبير في رفع مستوى اللاعب			
3	توزع نشرات توعية غذائية خاصة على اللاعبين			
4	برامج التغذية السليمة ضمن اهتمامات القائمين على تدريب مسابقات الرمي			
5	استخدام المكملات الغذائية للارتقاء بمستوي اللاعب مع الراحة			
6	توافر إحصائي تغذية لفرق ألعاب القوى			
7	توافر وجبات غذائية تحت إشراف متخصصين في التغذية الرياضيين			
8	الاهتمام بالتنوع في الغذاء.			
9	الاهتمام بالتغذية قبل وبعد التدريب.			

المحور السادس : الإعداد النفسي

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	لا أوافق
1	تنمية قدرات اللاعب النفسية والبدنية والمهارية والخطيطة للاعبين.			
2	يعد اللاعبين إعداداً نفسياً مع طبيعة مسابقات الرمي			
3	توافر الأخصائي النفسي للاعبي مسابقات الرمي.			
4	تدريب اللاعبين على المهارات النفسية الخاصة بهم			
5	استخدام اللاعبين اساليب الاسترخاء النفسي			
6	يتم تكيف اللاعب للمفاهيم العلمية بمهارة تركيز الانتباه			
7	استمرار العلاقة بين المؤسسة والمستفيدين بعد انتهاء التدريب			

			العمل على حل المشكلات التي تواجه اللاعبين.	8
			خلق روح الانسجام بين مدربين	9