

## الفصل العاشر

---

# نظم الطاقة





## نظم الطاقة

**\*\* هناك ثلاثة أنظمة لإنتاج الطاقة تعمل في أجسام لاعبين وهم :**

- النظام الهوائي : وهو نظام الطاقة الفعلية التي تتطلب وجود الأكسجين.
- النظام اللاهوائي بدون لاكتيك : المخزون الذي يبدأ نظامه دون الحاجة إلى أكسجين والذي لا ينتج حامض لاكتيك.
- النظام اللاهوائي مع اللاكتيك : النظام الذي لا يتطلب أكسجين ولكنه ينتج حامض لاكتيك.

### الانقسام الهوائي – اللاهوائي :

1- الانقسام 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 العداءون 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.

**10 ثواني :** بعد 10 ثواني من النشاط العضلي ذو الشك العالية يتحول نظام الطاقة الذي يمد بمعظم الطاقة من النظام الهوائي بدون لاكتيك إلى النظام اللاهوائي مع اللاكتيك.

**دقيقة واحدة :** بعد حوالي دقيقة واحدة من النشاط ذو الشك العالية يتحول النظام اللاهوائي مع اللاكتيك.

2 ساعة فأكثر	2 دقيقة	1 دقيقة	10 ثواني
98% هوائي	50% هوائي	نظام الطاقة	نظام الطاقة
2% لاهوائي	50% لاهوائي	لا هوائي مع	لا هوائي
لاكتيك	لاكتيك	بدون لكتيك	

### **الطاقة الهوائية :**

### **نظام طاقة التحمل :**

النظام الهوائي يتطلب الأكسجين وهذا النظام يستخدم في التدريب المنخفض الشك كما أنه هام أيضا للاستشفاء من التدريب مختلف الشدة كما انه فعال ولا ينتج عن التعب الذي يحدث بسبب العضلات.

أن القلب والرئتين لهما أهمية كبيرة في الأنشطة الهوائية حيث يتم نقل الأكسجين والوقود إلى العضلات بواسطة الدم.

والنظام الهوائي يقاوم التعب ويتطلب وقتا طويلا لتحقيق التدرج في حملة تدريب ويجب أن يستمر لمدة 20 ق على الأقل وحمل العمل للتدريب الهوائي يمكن أن يكون مستمرا أو مقسما إلى فترات من الجري

الشاق والسهل والتدريب الهوائي يحسن من إنتاج الطاقة الهوائية كما يحسن من دعم القلب والرئتين ونظام نقل الأكسجين.

## أ) نظام الطاقة اللاهوائية بدون اللاكتيك

### طاقة العشر ثواني الأولى

إن نظام الطاقة اللاهوائية بدون اللاكتيك هو النظام الذي يشار إليه على نظام الطاقة المختصة أو الطاقة اللازمة لبداية العمل هذا النظام يمد اللاعبون بالطاقة اللازمة للانطلاق بسرعة كبيرة أو بحركة ذات مقاومة كبيرة تستمر أقصاها (10 ثواني) هذه الطاقة المخزونة في العضلات هي التي تستخدم في الأنشطة التي تتميز بانطلاق عالية الشدة وتعود إلى مستواها الطبيعي في حدود من 2-3 ق من الراحة.

إن نظام الطاقة اللاهوائية بدون لكتيك يمكن تدميته بالتدريب لفترات متعاقبة من العمل والراحة وتكون شدة العمل عالية جدا ولا تزيد عن 10 ثواني حيث أن 10 ثواني هي حدود هذا النظام للطاقة وتكون فترة الراحة من 1.5 إلى 3 ق ويتوقف هذا على زمن استمرار النداء ذو الشدة العالية وبذلك حتى يسمح لمخزون الطاقة في العضلات بإعادة بناءه مرة أخرى وعند ظهور علامات التعب على اللاعب يجب إطالة فترة الراحة أو خفض زمن العمل.

## ب) الطاقة اللاهوائية مع اللاكتيك

نظام الطاقة من 10 ثواني إلى دقيقة واحدة هذا النظام للطاقة يصلح للاستخدام عند أداء شدة عالية المستوى ولكن هذه الشدة تحول دون التخلص من الفضلات الناتجة بسبب عدم توافر الأكسجين الكافي حيث إن العمل بهذا النظام يتم بدون الأكسجين.

وكنتيجة لذلك يتجمع حامض اللاكتيك داخل الخلايا العضلية والدم ويعتبر هذا السبب الرئيسي لحدوث التعب والذي يقلل من سرعة اللاعب فكلما زادت شدة التمرين كلما زاد معدل تجمع حامض اللاكتيك مسببا مستوى عالي من التعب فاللاعب ذات الزمن القصير مثل 400متر سوف تصل مقدار حامض اللاكتيك لديه لمستوى عالي بعد من 35-40 ثانية بينما في الألعاب ذات المستوى المتوسط مثل 800متر يتجمع لديه حامض اللاكتيك بمعدل ويصل إلى أعلى معدل له بعد من 70-85 ثانية تقريبا.

إن التخلص من حامض اللاكتيك بعد النشاط يعتبر عملية أكثر بطئا من عملية إعادة بناء محتوى الطاقة اللاهوائية بدون لاكتيك فيحتاج إلى أكثر من ساعة حتى يصل إلى مستواه قبل التمرين والأنشطة الخفيفة التي تتبع المجهود عالي الشدة تعمل من سرعة التخلص من حامض اللاكتيك فالعشرة دقائق الأولى من الراحة النشطة ينتج عنها خفض كبير في مستوى حامض اللاكتيك.

ونظام الطاقة اللاهوائي مع اللاكتيك يمكن تنميته باستخدام حمل عالي الشدة يمر من 10 ثواني إلى دقيقتين وتتوق فترة الراحة على زمن

العمل ويجب أن تكون من 3 إلى 10 دقائق حتى يمكن التخلص من معظم حامض اللاكتيك الناتج.

ويمكن تلخيص نظم إنتاج الطاقة والأنشطة الرياضية طبقاً لهذه الأنظمة كما في الجدول التالي.

الأنشطة الرياضية	نظام الطاقة	زمن الاواء	المجموعات	الخصائص والمتغيرات	الأنشطة نظام إنتاج الطاقة
دفع جلة 100م عدو، ضربات الجولف والتنس	ATP-PC	أقل من 30 ثانية	الأولى	لا هوائى سريع جداً مصدر كيميائى 2أ إنتاج ATP حدود جداً	نظام الطاقة الفوسفات ATP-PC
200 م عدو 400 م عدو 100م سباحة	ATP-PC وحامض اللاكتيك	30 ثانية إلى 1.5 دقيقة	الثانية	كمية المخزون محدود يستخدم مع أنشطة السرعة أى الأنشطة التى تتطلب قدرة عالية لفتلة قصيرة.	
200 م عدو - جمباز - ملاكمة (المدة 3 ق)	حامض اللاكتيك والاكسجين	1.5 إلى 3 دقائق	الثالثة	لا هوائى - سريع - مصدر غذائى (جايكوجين) إنتاج ATP محدود - يحدث تعب لتكوين	نظام حامض اللاكتيك

				<p>حـامض اللاكتيك- يستخدم مع الأنشطة التي تستمر من 1:3 ق</p>	
<p>كرة القدم، الماراثون، اختراق ضاحية</p>	الاسكجين	<p>أكثر من 4 دقائق</p>	الرابعة	<p>هوائى بطئ مصدر غذائى (جليكوجين) دهون، بروتين انتاج AT غير محدود لايوجد تعب نتيجة تكوين المخلفات يستخدم مع انشطة التحمل أو الانشطة التي تستمر لفترة طويلة</p>	نظام الاكسجين

## قائمة المراجع

◊ أولاً : اطراجع العربية .

◊ ثانياً : اطراجع الأجنبية .



## أولاً : المراجع العربية :

- 1- إبراهيم محمود عبد التنظيم والإدارة فى التربية البدنية المقصود: والرياضية - الفنية للطبعة والنشر - الإسكندرية - الطبعة الثالثة - 1989.
- 2- إبراهيم محمود عبد الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية المقصود، - منشأة المعارف - الإسكندرية - حسن أحمد الشافعى : 1999 .
- 3- الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية 4- التوجيه - دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر - الإسكندرية ، الطبعة الاولي 2000.
- 4- إبراهيم يوسف جبريل واقع إدارة الجودة الشاملة فى العطار: الجامعات الفلسطينية وسبل تطويره - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية - قسم أصول التربية - الجامعة الإسلامية - غزة - فلسطين - 2006 .
- 5- ابتهاج مصطفى عبد الإدارة الاستراتيجية - الشركة العربية للتوزيع - القاهرة ، 1999.
- 6- أحمد سرور محمد وآخرون: إدارة العمليات - مكتبة عين شمس - القاهرة- 2000.

- 7- أحمد سعيد درياس : إدارة الجودة الكلية - مكتبة التربية العربية لدول الخليج - الرياض - السعودية - 1994.
- 8- أحمد سعيد درياس : إدارة الجودة الشاملة وإمكانية الإفادة منها فى القطاع الرياضى السعودى - رسالة الخليج العربى - مكتبة التربية العربية لدولة الخليج - العدد (50) - الرياض - السعودية - 2001 .
- 9- أحمد سيد مصطفى : إدارة الجودة الشاملة فى التعليم الجامعى لمواجهة تحديات القرن الحادى والعشرين - بحث منشور فى مؤتمر إدارة الجودة الشاملة فى تطوير التعليم الجامعى - كلية التجارة - جامعة الزقازيق - 1997 .
- 10- أحمد عبد الهادى أحمد محرز: إنتاجية الطاقة الكهربائية لمحطات التوليد بالشركة القابضة لكهرباء مصر - رسالة ماجستير غير منشورة - المعهد القومى للإدارة العليا - أكاديمية السادات - القاهرة - 2001 -

- 11- أحمد فهمى الخطيب : إدارة الجودة الشاملة وتطبيقاتها فى الإدارة الجامعية بالجامعات الأردنية - بحث مقدم للمؤتمر العلمى للدورة 33 لمجلس اتحاد الجامعات العربية - بيروت - الجامعة اللبنانية- لبنان - 2006 .
- 12- أحمد ماهر : كيف ترفع مهاراتك الإدارية فى الاتصال -الدار الجامعية - السكندرية ، 2000 .
- 13- أحمد ماهر : السلوك التنظيمي - الدار الجامعية - الإسكندرية ، 2000.
- 14- الاختبارات واستخدامها فى إدارة الموارد البشرية والأفراد - الدار الجامعية - الإسكندرية - 2003 .
- 15- إدارة الموارد البشرية - الدار الجامعية - الإسكندرية - 2007 .
- 16- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسى للناشئين - دار الفكر العربي - القاهرة ، 2001 .
- 17- تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة ، الطبعة الثانية 2004 .
- 18- إسماعيل حامد عثمان : إدارة الأزمات الرياضية - مركز الكتاب للنشر - القاهرة ، 1998 .
- 19- إسماعيل محمد السيد : الإدارة الاستراتيجية (مفاهيم وحالات تطبيقية) - الإسكندرية ، 1990.

- 20- أشرف عبد المعز : تقويم اقتصاديات الأندية الرياضية  
- رسالة دكتوراه غير منشورة -  
كلية التربية الرياضية للبنين - قسم  
الإدارة الرياضية - جامعة حلوان -  
القاهرة - 1996 .
- 21- السيد حنفى عوض : الإدارة ( الفكر والتنظيم ) - مطبعة  
خضر ميامي - مصر، 1999 .
- 22- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي (توجيه  
وتعديل مسار مستوي الإنجاز -  
مكتب الحساء -شبرا، 1995 .
- 23- أمير النبوى الشال : إدارة الجودة الشاملة - مدخل  
لفعالية إدارة التغيير التربوى على  
المستوى المدرسى بجمهورية مصر  
العربية - بحث منشور فى مؤتمر  
إدارة التغيير فى التربية وإدارته فى  
الوطن العربى - الجزء الثانى -  
1995 .
- 24- أنمار الكيلانى : التخطيط للتغيير نحو إدارة الجودة  
الشاملة فى مجال الإدارة التعليمية  
- بحث منشور فى مؤتمر نحو  
تعليم عربى متميز لمواجهة تحديات  
متجردة - كلية التربية - جامعة  
حلوان - القاهرة - 1998 .

- 25- إيمان محمد فرغلى : إطار لتقييم أداء الوحدات غير الهادفة للربح فى منظور الجودة الشاملة ( دراسة تطبيقية ) جامعة عين شمس - كلية التجارة - قسم المحاسبة - القاهرة - 2000 .
- 26- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة ، 1999 .
- 27- بهجت عطية راضى : إدار الجودة الشاملة كمدخل لتطوير الأندية الرياضية المصرية فى ضوء التحولات العالمية المعاصرة - رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - القاهرة - 2002 .
- 28- توفيق محمد عبد المحسن : تخطيط ومراقبة جودة المنتجات - مدخل إدارة الجودة الشاملة - دار النهضة العربية - القاهرة - 1997 .
- 29- توماس (ل) ساعاتى : صناعة القرار للقادة - الإدارة العامة للطباعة والنشر - السعودية ، 2000 .
- 30- تونى نيو باي : سلسلة المدرب العلمية للتدريب علي جودة الخدمة مجموعة النيل العربية - القاهرة ، الطبعة الأولى 2003 .



- 38- جيمس (ج) باترسون : كيف تصبح مفاوضا ناجحا -  
مكتبة جرير - الرياض، الطبعة  
الأولى 1999.
- 39- حسن أحمد الشافعي ، العلاقات العامة فى التربية البدنية  
سوزان مرسى : والرياضة- مكتبة الإشعاع -  
الإسكندرية - الطبعة الثانية-  
2000.
- 40- حسن أحمد الشافعي ، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية  
إبراهيم محمود عبد 1- نظريات الإدارة وتطبيقها -  
المقصود: منشأة المعارف - الإسكندرية ،  
الطبعة الاولى 1999 .
- 41- الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية  
2- التخطيط في المجال الرياضي  
- منشأة المعارف - الإسكندرية ،  
الطبعة الاولى 1999 .
- 42- حسن أحمد الشافعي ، التربية الرياضية وقانون البيئة -  
إبراهيم محمود عبد مكتبة الإشعاع - الإسكندرية -  
المقصود: الطبعة الأولى - 2001 .
- 43- حسن أحمد الشافعي : الموسوعة العلمية في إدارة وفلسفة  
التربية البدنية والرياضية - مكتبة  
الإشعاع الفنية - الإسكندرية ،  
الطبعة الأولى 2001 .

- 44- **حسن أحمد الشافعى** : إدارة الجودة الشاملة - دار الوفاء  
لطباعة والنشر - الإسكندرية -  
2003 .
- 45- **التخطيط للقوى العاملة (الموارد البشرية ) في المؤسسات الرياضية**  
- دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر  
- الإسكندرية ، الطبعة الاولى  
2003.
- 46- **التحليل الإحصائى فى التربية البدنية والرياضة - دار الوفاء**  
لطباعة والنشر - الإسكندرية -  
2004 .
- 47- **التشريعات فى التربية البدنية والرياضة - دار الوفاء للطباعة والنشر - الإسكندرية - الطبعة الأولى - 2004 .**
- 48- **الاتصال في التربية الرياضية والبدنية - دار الوفاء للطباعة والنشر - الإسكندرية ، الطبعة الاولى 2005 .**
- 49- **حليم المنيرى ، الإدارة في الميدان الرياضي - عصام بدوى : المكتبة الأكاديمية - القاهرة ، الطبعة الاولى 1991.**

- 50- الإدارة في الميدان الرياضي -  
المكتبة الأكاديمية - القاهرة ، الجزء  
الثاني 1994 .
- 51- حياة محمد الحري : اتجاهات الهيئة الأكاديمية السعودية  
نحو تطبيق مبادئ إدارة الجودة  
الشاملة - مجلة العلوم التربوية -  
المجموعة الخامسة - العدد الأول  
- جامعة أم القرى - السعودية -  
2002 .
- 52- خالد بن سعد عبد العزيز : إدارة الجودة الشاملة - تطبيقات  
على القطاع الصحي - الرياض -  
1997 .
- 53- خيرية إبراهيم السكري ، سلسلة التدريب المتكامل - منشأة  
محمد جابر بريقع : المعارف الإسكندرية ، الجزء الأول  
2001 - الجزء الثاني 2001 .
- 54- التدريب المتكامل في كرة القدم -  
منشأة المعارف - الإسكندرية -  
2004 .
- 55- خيرية إبراهيم السكري ، إدارة تدريب الجهاز الحركي لجسم  
محمد جابر بريقع ، الإنسان - منشأة المعارف -  
الإسكندرية ، 2000 .
- 56- التخطيط التدريبي للأداء الفني في  
الوسط المائي - منشأة المعارف -  
الإسكندرية ، 2004 .

- 57- دافيد ويتون ، الإدارة والقيادة -مركز الخبرات  
تقييم كامبيرون : المهنية للإدارة ( بميك ) -القاهرة ،  
2001.
- 58- دافين ، ترجمة عبد الرحمن  
توفيق : الممارسات الأفضل للجودة والعمل  
- مركز الخبرات المهنية للإدارة -  
بميك - القاهرة - 2001 .
- 59- رائد حسين الحجار : تقييم الأداء الجامعي من وجهة نظر  
أعضاء الهيئة التدريسية بجامعة  
الأقصى فى فلسطين فى ضوء  
مفهوم إدارة الجودة الشاملة - مجلة  
جامعة الأقصى - غزة - فلسطين  
- 2004.
- 60- راوية حسن : السلوك التنظيمي المعاصر - الدار  
الجامعية - الإسكندرية - 2002 .
- 61- رحاب على أمين عثمان : دراسة معوقات تطبيق مفهوم إدارة  
الجودة الشاملة بحمامات السباحة  
فى المؤسسات الرياضية بمحافظة  
الإسكندرية - رسالة ماجستير غير  
منشورة - كلية التربية الرياضية  
للبنات - قسم الإدارة الرياضية -  
جامعة الإسكندرية - 2004 .
- 62- رضا صاحب آل على - إدارة الجودة الشاملة والأيزو -  
سنان كاظم الموسيقى : الوراق للطباعة - عمان - الأردن  
- 2003 .

- 63- روي اليكسندر : أساسيات إدارة الوقت - مكتبة جرير  
-الرياض ، الطبعة الأولى 1999.
- 64- ساي تشارني ، وسائل المدرب الناجح - مكتبة  
جرير -الرياض، الطبعة الأولى  
2000.
- 65- سامية محمد سعيد : قياس جودة خدمة التعليم الفني  
بالتطبيق على قطاع التعليم الثانوى  
الصناعى نظام الثلاث سنوات -  
رسالة ماجستير غير منشورة - كلية  
التجارة - قسم إدارة الأعمال -  
جامعة عين شمس - القاهرة -  
2001 .
- 66- ستيف كوهن ، إدارة الجودة الشاملة -دار البشير -  
الأردن، الطبعة الأولى 2005.  
رونالد براند :
- 67- سعاد بسيونى عبد النبى : إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير  
التعليم الجامعى المصرى - بحث  
منشور فى مؤتمر التعليم وتحديات  
القرن الحادى والعشرين - مركز  
إعداد القادة - الجهاز المركزى  
للتظيم والإدارة - القاهرة - 1996 .

- 68- **سعود سالم جمعة** : تصميم نظام رقابي على الأندية الرياضية بدولة الإمارات العربية المتحدة - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - القاهرة - 2000 .
- 69- **سيد الهواري** : الإدارة ( الأصول والأسس العلمية للقرن 11-21 ) مكتبة عين شمس - القاهرة ، الطبعة الثانية عشر - 2004 .
- 70- **شيماء مصطفى محمد الصوابي** : أداء المرافق العامة - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التجارة - قسم إدارة الأعمال - جامعة عين شمس - القاهرة - 1999 .
- 71- **صالح ناصر عليجات** : إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات التربوية ( التطبيق ومقترحات التطوير ) - دار الشروق - الطبعة الأولى 2004 .
- 72- **صلاح الدين محمد عبد الباقي** : السلوك الانساني في المنظمات - الدار الجامعية - الإسكندرية ، 2000 .

- 73- طارق الشـبلى ، الجودة فى المنظمات الحديثة - دار  
مأمون الدراكة : الصفاء للنشر والتوزيع - عمان -  
الأردن -2002.
- 74- طارق طه : الإدارة - منشأة المعارف -  
الإسكندرية - 2001 .
- 75- طارق طه : الإدارة - منشأة المعارف -  
الإسكندرية - الإصدار الثانى -  
2003 .
- 76- طارق طه : إدارة التسويق - منشأة المعارف -  
الإسكندرية- 2003 .
- 77- عادل حسن : إدارة الأفراد والعلاقات الإنسانية -  
مؤسسة شباب الجامعة -  
الإسكندرية ، 1998 .
- 78- عايذة فؤاد عباس : إدارة الجودة الشاملة مدخل لفعالية  
إدارة المعلومات بالتعليم الجامعى  
باليمن - مجلة التربية - العدد  
السادس - اليمن - 2002 .
- 79- عبد الحكم أحمد الخزامى : التخطيط الاستراتيجى ( الفكرة -  
الخبرة - التطبيق ) - مكتبة ابن  
سينا - القاهرة ، 2000 .
- 80- عبد الحميد شرف : التخطيط فى التربية الرياضية بين  
النظرية والتطبيق - مركز الكتاب  
للنشر - القاهرة ، الطبعة الأولى  
1997 .

- 81- التنظيم في التربية الرياضية -  
مركز الكتاب للنشر - القاهرة ،  
الطبعة الأولى 1997.
- 82- الإدارة في التربية الرياضية - مركز  
الكتاب للنشر - القاهرة، الطبعة  
الثانية 1999.
- 83- عبد الخالق فؤاد محمد : تطوير أساليب مراقبة الجودة في  
العملية التعليمية بمرحلة التعليم قبل  
الجامعي - المركز القومي للبحوث  
والتنمية - القاهرة - 1998 .
- 84- عبد الرحمن توفيق : الجودة الشاملة (الدليل المتكامل )  
مركز الخبرات المهنية للإدارة (بميك  
( القاهرة ، 2003 .
- 85- عبد الرحمن توفيق : منهج الإدارة العليا الاستراتيجية (   
المبادئ والأدوات ) - مركز  
الخبرات المهنية للإدارة ( بميك ) -  
القاهرة ، الطبعة الأولى 2004.
- 86- الشخصية القيادية - بميك -  
القاهرة - 2004.
- 87- التدريب المباشر - الطبعة الثانية -  
القاهرة - 2005 .

- 88- **عبد الستار محمد العلى** : تطوير التعليم الجامعى باستخدام  
إدارة الجودة الشاملة فى الإمارات -  
ورقة عمل قدمت فى المؤتمر الأول  
للتعليم الجامعى الإدارى والتجارى -  
جامعة الإمارات العربية المتحدة-  
العين - الإمارات العربية المتحدة -  
1996 .
- 89- **عبد السلام أبو قحف** : أساسيات الإدارة الاستراتيجية -  
مكتبة الإشعاع - الإسكندرية .
- 90- **عبد الله ناصر عيسى** : تقدير درجة إمكانية تطبيق بعض  
مفاهيم إدارة الجودة الشاملة فى  
كليات التربية فى سلطنة عمان -  
مجلة الإدارى - العدد (25) -  
سلطنة عمان - 2003 .
- 91- **عصام عبد الخالق** : التدريب الرياضى (نظريات -  
تطبيقات) - دار المعارف -  
الإسكندرية ، 2005 .
- 92- **عطية حسين الأفندى** : اتجاهات جديدة فى الإدارة العامة -  
كلية الاقتصاد والعلوم السياسية -  
جامعة القاهرة - القاهرة بدون ناشر  
- 2001 .
- 93- **عفاف عبد المنعم درويش** : الإمكانيات فى التربية البدنية -  
منشأة المعارف - الإسكندرية 1998 .

- 94- عقيلى ، عمرو وصفى : المنهجية المتكاملة لإدارة الجودة الشاملة - دار وائل - عمان - الأردن - 2001 .
- 95- على البيك : تخطيط التدريب الرياضي - منشأة المعارف - الإسكندرية ، 1999 .
- 96- على السلمى : إدارة الجودة الشاملة ومتطلبات التأهيل للأيزو - دار الغريب للطباعة والنشر - القاهرة - 2002 .
- 97- على عبد الهادى مسلم : نظم المعلومات الإدارية ( المبادئ والتطبيقات) - الإسكندرية ، 1993 .
- 98- على عبد الهادى مسلم : مذكرات تنظيم المعلومات الإدارية - الإسكندرية ، 1995 .
- 99- على فهمى البيك - المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية - منشأة المعارف - الإسكندرية - الطبعة الأولى - 2003 .
- 100- على فهمى : تنظيم دعم اتخاذ القرار والأنظمة الذكية - دار الكتب العلمية للنشر - القاهرة ، 2004 .
- 101- على محمد صالح عباس ، مبادئ علم الإدارة - الرائد - عمان عبد الله عزت بركات : ، 2000 .

- 102- **على محمد منصور** : مبادئ الإدارة ( أسس ومفاهيم ) -  
مجموعة النيل العربية-القاهرة ،  
الطبعة الاولى 1999.
- 103- **عماد الدين عباس أبو زيد** : التخطيط والأسس العلمية لبناء  
وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية  
( نظريات وتطبيق ) - منشأة  
المعارف - الإسكندرية ، 2004 .
- 104- **عمر نصر الله زايد قشطه** : التخطيط الاستراتيجي للاتحادات  
الرياضية الفلسطينية لقطاع البطولة  
بدولة فلسطين - رسالة ماجستير  
منشورة - - كلية التربية الرياضية  
للبنات - قسم الإدارة الرياضية -  
جامعة الإسكندرية - 2003 .
- 105- **عمرو حنفى عقيلى** : المنهجية المتكاملة لإدارة الجودة  
الشاملة - وائل للنشر والتوزيع -  
عمان - الأردن - الطبعة الأولى -  
2001 .
- 106- **عويس الجبالي** : التدريب الرياضى ( النظرية  
والتطبيق ) - الطبعة الرابعة -  
القاهرة - 2003 .
- 107- **غازى مدنى** : محاضرات فى فلسفة إدارة الجودة  
الشاملة بالمؤسسات التعليمية  
بالرياض - السعودية - 2004 .

- 108 - فتحى درويش عشيبه : الجودة الشاملة وإمكانية تطبيقها فى التعليم الجامعى المصرى - دراسة تحليلية - مجلة اتحاد الجامعات العربية - العدد الثالث - الأمانة العامة لاتحاد الجامعات العربية - عمان - الأردن - 2000 .
- 109 - فريد النجار : إدارة الإنتاج والعمليات والتكنولوجيا - مكتبة الإشعاع - الإسكندرية - 1997 .
- 110 - تكنولوجيا السلوكيات الاقتصادية والتنظيمية - مؤسسة شباب الجامعة - الإسكندرية ، 1997 .
- 111 - إدارة وظائف الأفراد وتنمية الموارد البشرية - مؤسسة شباب الجامعة - الإسكندرية ، 2002 .
- 112 - إدارة الجودة الشاملة - الدار الجامعية - الإسكندرية - 2007 .
- 113 - فريد عبد الفتاح زين الدين : تخطيط ومراقبة الإنتاج - مدخل إدارة الجودة - كلية التجارة - جامعة الزقازيق - 2001 .
- 114 - فوزية محمد سعيد ناجى : إدارة الجودة الشاملة والإمكانات التطبيقية فى مؤسسات التعليم العام - رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة اليرموك - أربد - الأردن - 1998 .

- 115- قاسم نايف علوان : إدارة الجودة الشاملة وإمكانية تطبيقها فى كليات التحدى بمملكة البحرين - المؤتمر التربوى الخامس - جودة التعليم الجامعى - جامعة البحرين - 2005 .
- 116- كريس اشـتون : تقييم الأداء الاستراتيجى -مركز الخبرات المهنية للإدارة ( بميك ) القاهرة ، 2001.
- 117- كمال درويش ، الإدارة الرياضية والأسس والتطبيقات محمد الحمـامى ، - الهيئة المصرية العامة للكتاب - سـهير المهنـدس : مصر ، 1996.
- 118- كمال درويش ، التنظيمات فى المجال الرياضى - إسـماعيل حامـد : دار السعادة للطباعة - مصر ، 1998.
- 119- التنظيم فى المجال الرياضى ، 2000 .
- 120- كمال عبد الحميد ، أسس التدريب الرياضى للتنمية محمد صبحى حسـانين : (اللياقة البدنية) - دار الفكر العربى - القاهرة، الطبعة الأولى 1997.
- 121- محسن أحمد الحـضيرى : إدارة الأزمات - مجموعة النيل العربية - القاهرة - الطبعة الأولى - 2003 .

- 122- محفوظ أحمد جودة : إدارة الجودة الشاملة - (مفاهيم وتطبيقات ) - وائل للنشر والتوزيع - الأردن ، الطبعة الأولى 2005 .
- 123- محمد إبراهيم شحاته ، برامج اللياقة البدنية والرياضة صباح السيد فاروز : للجميع - منشأة المعارف - الإسكندرية ، 1996.
- 124- محمد العريبي : التدريب العقلي في المجال الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة ، الطبعة الثانية 2005.
- 125- محمد حسن علاوى : سيكولوجية القيادة الرياضية - مركز الكتاب للنشر - القاهرة - طبعة أولى - 1998.
- 126- سيكولوجية الجماعات الرياضية - مركز الكتاب للنشر - القاهرة - الطبعة الأولى - 1998.
- 127- مدخل في علم النفس الرياضي - مركز الكتاب للنشر - القاهرة الطبعة الاولى 1997 - الطبعة الثانية 1998 .
- 128- محمد صبرى حافظ - متطلبات تطبيق إدارة الجودة الشاملة بكليات التربية - مجلة العلوم التربوية - العدد الثانى - جامع القاهرة - 2000 .

- 129- محمد عبد الوهاب العزاوي : إدارة الجودة الشاملة - دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع - الأردن ، الطبعة الأولى 2005 .
- 130- محمد عزت السيد عجمي : إدارة الجودة الشاملة في المستشفيات وتأثيرها على تقييم أداء العاملين والرضا الوظيفي - رسالة دكتوراه غير منشورة - المعهد القومي للإدارة العليا - أكاديمية السادات للعلوم الإدارية - القاهرة - 1999.
- 131- مركز إعداد القادة بالعجوزة : محاضرات فى نظم الإدارة الحديثة - القاهرة- 1996 .
- 132- مدحت صالح سيد ، برامج تدريب الإعداد البدني محمد محمود عبد الدايم ، وتدريبات الأثقال - مطابع الأهرام طارق محمد شكرى : - مصر ، الطبعة الاولى 1993.
- 133- مسارازيف جريبر : إدارة الضغوط من أجل النجاح - مكتبة جريبر- الرياض - الطبعة الأولى - 1999.
- 134- مصطفى محمود أبو بكر : التنظيم الإداري في المنظمات المعاصرة - الدار الجامعية - الإسكندرية ، 2002-2003.
- 135- مفتى إبراهيم حماد : تطبيقات الإدارة الرياضية - دار الكتاب للنشر - القاهرة ، الطبعة الأولى 1999 .

- 136- التدريب الرياضى الحديث (تخطيط  
- تدريب - قيادة) - دار الفكر  
العربى - الطبعة الأولى - القاهرة-  
2001.
- 137- المدرب الناجح - الطبعة الأولى -  
2003.
- 138- مفتى إبراهيم حماد : اللياقة البدنية - الطبعة الأولى -  
2004.
- 139- منشورات خاصة : إصدار قوانين لتطبيق نظم الجودة  
بالمؤسسات الفلسطينية - قرار  
رئاسى فلسطينى - 1994 .
- 140- منى شفيق الجندى : أثر تطبيق الجودة الشاملة على  
كفاءة الجهاز الحكومى - رسالة  
ماجستير غير منشورة - المعهد  
القومى للإدارة العليا - أكاديمية  
السادات للعلوم الإدارية - القاهرة -  
1999.
- 141- مؤيد عبد الحسين الفضل - إدارة الجودة الشاملة - الوراق للنشر  
يوسف جسيم الطائى :  
- الطبعة الأولى - 2004 .
- 142- نادية العارف : التخطيط الاستراتيجى والعولمة -  
الدار الجامعية-الإسكندرية ، 2001
- 143- نبيلة أحمد عبد الرحمن ، منظومة التدريب الرياضى (فلسفية  
- تعليمية - نفسية - فسيولوجية -  
سلوى عز الدين فكرى :  
بيوميكانيكية - إدارة) - دار الفكر  
العربى - القاهرة - 2004 .

- 144- نظمى نصر الله : أيزو 9000 بداية الطريق إلى تطوير المنظومة الإدارية - الشركة العربية للنشر والتوزيع - القاهرة - 1995 .
- 145- نعمان محمد الموسوى : تطوير أداة لقياس إدارة الجودة الشاملة فى مؤسسات التعليم العالى - المجلة التربوية - العدد (67) - جامعة الكويت - الكويت - 2003 .
- 146- وليام ل. مور - ترجمة زين العابدين عبد الرحمن الحفظى - حلقات الجودة - المملكة العربية السعودية - معهد الإدارة العامة - 1991 .
- 147- يوسف أحمد أبو فارة : تقويم جودة الخدمات التعليمية لكليات الاقتصاد والعلوم الإدارية بالجامعات الفلسطينية - بحث مقدم للمؤتمر العلمى الثانى - كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية - جامعة الزرقاء الأهلية - الأردن - 2003 .

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 148- Abraham Raminez.H.Doris. 1997 : Sources of influence on facult members receptivity to continuous quality improvement initiatives (total quality management) PHD the pennsy Ivania state university.

- 149- Brydges Richard Ross. 1997 :** Total quality management; bridging theory to practice (organizational culture, system of profound knowledge ). EDD, university of san diego .
- 150- Douglas Thomas john. 1997 :** Adopting A total quality strateng for competitive advantage ; are source based evaluation ( total quality management , strategic change, organization performance ). PHD, the university of Tennessee.
- 151- Freed, Jand others . 1997 :** Implementing the quality principles in higher education, research in higher, education, vol. 38, No2, page 107 – 119 .
- 152- Grandzol john Richard 1996 :** Implementing total quality critical relation ships ( managers , total quality management, employee fulfillment, customer fulfillment ). PHD, temple university .
- 153- Harris david Thomas sr 1995 :** Educators attitudes towards the appropriateness of total quality management to education – PHD, university of Maryland college park.
- 154- Huang, chiou, 1994 :** Assesing the leader ship styles and total quality leadership behaviors of presidents of four year, universities , colleges that have in portended the principles of total quality, management dissertation, Ohio stat university.
- 155- Lewis, G, and smith, H 1997 :** Why quality improvement in higher education, international journal, vol, I,, p.p. 259, 260.
- 156- Oebbecke markus. 1998 :** Toward A frame work of total quality management ( TOM) in professional sport team organizations; Identification and validation of TOM constructs, and the development of an associated measurement instrument. EDD; temple university.

- 157- Park Byeunggone. 1997** : Total quality management ( TOM) operation in public organizations empirical assessment of critical success factors ( performance improvement ) . PHD ; the university of Nebraska Lincaln .
- 158- Pouretedal Mohsen. 1997** : Total quality management implementian and leadership perspectives in astate agency ( oklahoma, department of corrections ). PHD; the university of oklahoma.
- 159- Reinert John Robert. 1997** : The impact of total quality management on the management effectiveness of volunter technical professional organizations. DM; Colorado technical university.
- 160- Rodgers colleen grove. 1998** : Teacher perceptions of total quality management practices in elementary schools. EDD; Arizona state university.
- 161- Roopchand Roderick Sunil . 1997** : The critical analysis of total quality management in coutinuing hicher education. EDD; northern Illinois university.
- 162- Rossi – Evelyn – W. 1997** : Acase study of essential implementian characteristics for a successful total quality management program determination of organizational change through program effectiveness ( quality, interpersonal skills, process skill ) EDD; windener university.
- 163- Schwantz Gary Don. 1996** : Service quality in higher education expectations and perception of traditional and non traditional students ( total quality management, customer service ) . PHD; texas tech university.
- 164- Schweler Donald john. 1998** : Management practices employed in selected newyork state punlic

school district ( public education total quality management , continuous improvement ) . EDD; state university of newyork at albany.

- 165- **Secan Mark Edward. 1996** : Quality management in public organizations the united states and germany ( total quality management ) . PHD the university of Nebraska lincoln .
- 166- **Seymour,o,1994** :Total Quality management in higher Education Clearing the hardies administration and management , vol, 7, No4.
- 167- **Shaffer jodi Ann . 1996** : Applying total quality management methods to Acammunication services department . Ms, utah state university.
- 168- **Sloan Mark James. 1996** : The effects of the implementation of total quality management hasupon employee retention rate amang regional service organization. PHD; Walden university .
- 169- **Stepanovich Paul Leroy. 1995** : An analytic , assessment and reporting system for health care processes ( TOM, quality control ) . PHD; medical university of south Carolina.
- 170- **Sung Hsiu Te. 1998** : Bench marking the implantation of total Quality management and customer satisfaction in general automotive repair shops in IOWA. PHD; IOWA state university.
- 171- **Suk – Yeung – Ki. 1998** : Measuring the impact of total quality management ( Tom ) on efficiency using date envelopment analysis ( DEA ) in the hospment analysis ; the case of the east south central region of the united states ( cost control ) . PHD, the university of mississippi .
- 172- **Torbice Zeljko Marko. 1997** : Total quality management and customersatisfation in homebuilding. PHD university of florida.

- 173- Warrack Barry James. 1994** : An Inquiry into quality processes in a university and ITS faculties (TOM). PHD the university of Manitoba Canada .
- 174- Wiklund, Hakan, et al, 2005** : Innovation and TOM in Swedish Higher education Institutions – possibilities and pitfalls .

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
1	أ.د/ خيرية إبراهيم السكري	أستاذ التدريب الرياضي - رئيس قسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
2	أ.د/ شريف عبد المعطى العربي	أستاذ الجودة الشاملة وعميد معهد الجودة - الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري .
3	أ.د/ عبد العزيز النمر	أستاذ التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
4	أ.د/ محمد جابر بريقع	أستاذ الميكانيكا الحيوية ورئيس قسم علوم الحركة الرياضية بجامعة طنطا .
5	أ.د/ محمد عبدالفتاح الصرقي	أستاذ إدارة الأعمال ورئيس قسم نظم المعلومات الإدارية بالمعهد العالي للحاسب الآلي - جامعة عين شمس
6	أ.د/ محمد عثمان رفعت	أستاذ التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
7	أ.د/ محمد ماهر الصواف	أستاذ الإدارة العامة بالمعهد القومي للإدارة بأكاديمية السادات للعلوم الإدارية .
8	أ.د/ مها الصغير	أستاذ الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
9	أ.د/ نبيه العلقامى	أستاذ الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
10	أ.د/ يحيى فكرى	أستاذ الإدارة الرياضية ورئيس قسم الإدارة الرياضية - جامعة طنطا

تم ترتيب الأسماء حسب الحروف الأبجدية